

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа «Орбита» городского округа ЗАТО Фокино (п. Дунай)

69289,1 Приморский край, ГО ЗАТО Фокино п. Дунай, ул. Морская, 18 А, e-mail: loy94@mail.ru

Программа рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического совета МБУДО  
СШ «Орбита» ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай)  
Протокол № 1 от «12» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО СШ «Орбитаа»  
ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай)  
Приказ № 15 от 15 мая 2023  
Г.Н. Коснырева



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Спортивная йога»**

Тренер-преподаватель,  
реализующий дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки по виду спорта  
Спортивная йога  
Арбузова Светлана Николаевна

Возраст обучающихся 10 - 18 лет  
Срок реализации программы 8 лет

ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай)  
2023

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная йога»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**спортивная йога**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная йога с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная йога», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г № 1109<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Создание условий для физического развития детей, формирования гармонично развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	6

## 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в ГОД	234- 312	312- 416	416- 728	624- 936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные;

Учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	5	5	5
Отборочные	-	4	4	4
Основные	-	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная йога";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	5	5	5
Отборочные	-	4	4	4
Основные	-	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная йога» (далее – Примерная программа).

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		10		6	
1.	Общая физическая подготовка	25-37	25-37	12-17	12-17

2.	Специальная физическая подготовка	13-17	13-17	28-32	28-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-5	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка	42-54	42-54	40-50	40-50
5.	Тактическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
6.	Теоретическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
7.	Психологическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	1-4
10.	Судейская практика	-	-	1-3	1-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год		92-135	94-140	111-154	113-154

### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и</li> </ul>	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		<p>праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Теоретическая часть, проведение веселых стартов, подведение итогов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Теоретическая часть, проведение веселых стартов, подведение итогов.
	Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучениена сайте РУСАДА	1 раз в год	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности. При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе

тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по спортивной йоге – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований – оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов – умение регистрировать спортивные результаты тестирования.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
		<p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p>	

		<p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Разработка планов медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в программе "Спортивная йога" для спортивной школы требует комплексного подхода и должна учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень подготовки и специфику тренировочного процесса. Ниже представлен примерный план, который необходимо адаптировать под конкретные условия и ресурсы. Цель: Обеспечение безопасности, эффективности и ускорения восстановления спортсменов, занимающихся спортивной йогой.

Задачи:

- Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов.
- Профилактика травм и заболеваний
- Оптимизация восстановительных процессов.
- Повышение адаптации к тренировочным нагрузкам.
- Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса.
- Медицинские мероприятия:

1. Первичный медицинский осмотр (ПМО): при поступлении в спортивную школу
2. Углубленный медицинский осмотр (УМО): лабораторные исследования (общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, ЭКГ).

Сроки: 1 раз в год для групп НП, углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки;

3. Текущий медицинский контроль:

Оперативная оценка состояния здоровья, выявление признаков переутомления, контроль за переносимостью тренировочных нагрузок.

Визуальный осмотр, термометрия, измерение пульса и артериального давления, оценка жалоб.

Перед каждой тренировкой, после тренировки (при необходимости).

4. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН):

Оценка адекватности тренировочного процесса состоянию здоровья спортсменов, выявление факторов риска травматизма.

Наблюдение за тренировочным процессом, анализ тренировочных дневников, беседы с тренером и спортсменами.

Регулярно, по графику.

5. Оказание медицинской помощи: По мере необходимости.

Своевременное оказание первой медицинской помощи при травмах и острых заболеваниях.

Наличие аптечки первой помощи, алгоритмы действий при неотложных состояниях, организация транспортировки в лечебное учреждение (при необходимости).

### **Медико-биологические мероприятия:**

1. Оценка функционального состояния:

• Цель: Определение уровня физической работоспособности, выявление сильных и слабых сторон спортсмена.

• Методы:

\* Тесты на гибкость (шпагат, наклоны).

\* Тесты на силу (удержание планки, отжимания).

\* Тесты на баланс (удержание позы дерева).

\* Оценка кардиореспираторной системы (проба Руфье, проба Штанге).

### **Психологическое сопровождение:**

Поддержание оптимального психологического состояния, повышение мотивации, преодоление стресса.

Индивидуальные консультации с психологом.

Групповые

тренинги по саморегуляции, управлению стрессом, повышению уверенности в себе.

\* Использование техник медитации и релаксации.

### **Восстановительные средства:**

**Физические методы:**

- Массаж: Ручной, аппаратный (вибромассаж, гидромассаж). Цель: Снятие мышечного напряжения, улучшение кровообращения, ускорение восстановления.
- Сауна/баня: Цель: Выведение токсинов, расслабление мышц, улучшение сна.
- Контрастный душ/ванны: Цель: Улучшение тонуса сосудов, стимуляция кровообращения.
- Гидротерапия: Ванны с морской солью, хвойным экстрактом. Цель: Расслабление, улучшение сна, снятие стресса.
- Дыхательные упражнения (пранаяма): Улучшение вентиляции легких, снижение уровня стресса.
- Сон: Не менее 8 часов в сутки. Важность соблюдения режима сна и бодрствования.

**Биологические методы:**

- Рациональное питание: Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Увеличение потребления продуктов, богатых антиоксидантами (фрукты, овощи, ягоды).
- Спортивное питание: Протеиновые коктейли, аминокислоты, креатин (по показаниям).
- Витаминно-минеральные комплексы: Компенсация дефицита витаминов и минералов, возникающего при интенсивных тренировках.

**Психологические методы:**

- Аутотренинг: Самостоятельное расслабление и снятие напряжения.
- Медитация: Улучшение концентрации, снижение уровня стресса.
- Визуализация: Создание позитивного образа предстоящего выступления или тренировки.
- Беседы с психологом: Разрешение личных проблем, повышение мотивации.

V. Планирование и организация:

1. Составление индивидуальных планов восстановления: С учетом возраста, пола, уровня подготовки, интенсивности тренировок и индивидуальных особенностей спортсмена.
2. Ведение дневника самоконтроля: Регистрация субъективных ощущений, показателей пульса и артериального давления, оценка сна и аппетита.
3. Контроль за выполнением плана восстановления: Регулярные встречи с врачом, тренером и психологом для обсуждения результатов и корректировки плана.
4. Обучение спортсменов техникам самовосстановления: Массаж, дыхательные упражнения, релаксация.
5. Обеспечение необходимым оборудованием и материалами: Аптечка первой помощи, массажные столы, спортивное питание, витамины и минералы.
6. Взаимодействие с медицинскими учреждениями: Заключение договоров с поликлиниками, больницами, реабилитационными центрами.
7. Повышение квалификации персонала: Регулярное обучение врачей, тренеров и психологов современным методам восстановления.

**Документация:**

- Медицинские справки спортсменов.
- Результаты функциональных тестов.
- Индивидуальные планы питания и восстановления.
- Дневники самоконтроля.
- Журнал учета травм и заболеваний.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная йога»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная йога» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная йога»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная йога»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### Этап начальной подготовки. Теория.

История возникновения и развития йоги.

Слово «йога» имеет корни в санскритском слове *уи*, что в переводе означает «союз», «объединение» или «узы». Йога – это уникальная философско-практическая система. Ее уникальность заключается в интегральности, поскольку она касается всего спектра бытия человека – физического, психического и духовного – в их единстве. Йога учит, как привести в гармонию эти аспекты личности.

Учение о йоге возникло в долине Инда около 5000 лет назад. Самые ранние упоминания об искусстве йогов встречаются в «Ведах» – первых священных текстах индуизма, написанных в 1500–1200 гг. до н. э. Позднее идеи йоги развиты в «Упанишадах», относящихся к 800–500 гг. до н. э. [10]. В йоге имеется много систем и направлений: бхакти-йога – путь любви, карма-йога – йога труда, джняна-йога – путь знания, раджа-йога – королевский путь, путь расширения сознания. Есть индийские формы йоги, христианские, буддийские, даосские. Различными путями они идут к одной цели – достижение самадхи – состояния высшего блаженства, состояния высшей мудрости – состояния, которое невозможно описать словами, которое можно познать только в непосредственном переживании.

В Индии с древних времен существует несколько классических философских школ (на санскрите – *даршан*, т. е. «зеркал», отражающих истину, полный взгляд на человека и мир). Одна из этих школ называется *йога даршана*, «зеркало йоги». Первым, согласно легенде, где-то между 500 и 200 гг. до н. э., мудрец по имени Патанджали систематически изложил мировидение йоги в своем труде «Йога сутры» в виде 196 сутр (афоризмов) на санскрите. Вот почему в сегодняшней йоге так много санскритских терминов. Красивыми краткими строками он описал путь йога, разные состояния сознания, практикус ее целями и средствами. Эти сутры совсем немного внимания уделяют позам. Они дают практические знания, которые помогают успокоить разум и жить в согласии с собой и другими [9].

*Йога читта вритти ниродха* – «йога есть прекращение движений в сознании». Эту сутру считают классическим определением йоги.

Йогу в традиции Патанджали часто называют *аштанга йогой*, йогой восьми ступеней.

Первая ступень – *яма* – этические нормы. Ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Вторая – *нияма* – кодекс заветов личного поведения. Чистота, удовлетворенность, рвение или аскетизм, самоизучение и предание плодов практики всевышнему. Далее идут практика *асан* (поз), *пранаяма* (дыхательные практики), *пратьяхар* (направление чувств вовнутрь), *дхарана* (сосредоточение), *дхьяна* (длящееся созерцательное состояние ума), *самадхи* (поглощенность сознания, когда объект созерцания и практикующий сливаются в единое целое).

Среди основных препятствий для практики мудрец Патанджали называет болезни, апатию, сомнения, лень, невнимательность, неподконтрольность чувств, ошибочные взгляды, недостаток упорства и неспособность удерживать надлежащий уровень практики. Грусть и тоска, отсутствие крепости в теле и нестабильное дыхание также тормозят движение вперед [9].

«Дедушкой» современной йоги считают Шри Тирумалай Кришнамачарью (1888–1989) – прославленного индийского учителя йоги и йога-терапевта, наставника самых известных учителей хатха-йоги современности (рис. 1).

Тирумалай Кришнамачарья родился в прославленном роду, из которого вышли по крайней мере двое святых – Натхамуни и Наммазхар. Отец воспитывал Кришнамачарью как ученика. С пяти лет мальчик изучал санскрит, священные тексты и практиковал йогу, в шесть лет его посвятили в брамины, а в двенадцать отправили в самую престижную брахманскую школу в Майсоре, параллельно с которой мальчик посещал майсорский Королевский колледж, изучая йогу, веды, индийскую философию, теологию, астрологию, аюрведу и музыку. Через четыре года обучения ему присвоили степень знатока и он самостоятельно отправился в паломничество к месту жизни своего великого предка Натхамуни. Во время мистического сна наяву Натхамуни явился своему потомку и в ответ на его просьбу научить его пропел текст древнего трактата «Йогаархья», который был давно утерян. Этот текст Кришнамачарья запомнил и впоследствии изложил в одноименной книге. Знания, переданные великим святым, легли в основу учения Кришнамачарьи.

В 28 лет брамин Кришнамачарья пешком отправился через Непал к озеру Манасаровар, где он надеялся найти таинственного святого Брахмачари. Разыскав отшельника, остался у него на 7,5 лет, обучаясь премудростям йоги. Здесь он обрел поразительные способности в управлении своим телом, в том числе способность останавливать сердце. Отпуская ученика, Брахмачари завещал ему распространять учение йоги среди людей.

В 1934 году Кришнамачарьей была создана первая собственная книга – «Йога Макарандам», где он сформулировал главный принцип – индивидуальность подхода в выборе и адаптации асан и пранаямы в практике йоги для каждого человека, провозгласив: «Асана, которая приносит сегодня пользу, может завтра нанести вред». Такое уникальное понимание йоги Кришнамачарья, как ни странно, вывел именно из того жесткого, болезненного и строгого подхода к практике йоги на пределе человеческих возможностей, используя который его обучал Гуру, и который он сам применял на своих учениках. Он приобрел способность понимать и чувствовать возможности ученика. Позднее его сын и непосредственный преемник учения йоги Дешикачар назвал эту систему «Винийога». Для адаптации упражнений под возможности практикующего и усиления оздоровительного эффекта асан Кришнамачарья ввел в практику йоги применение вспомогательных средств и материалов, знания о которых почерпнул в уникальном древнем трактате «Йога Курунта». Эта идея впоследствии широко использовалась его учеником Б. К. С. Айенгаром, и получила дальнейшее развитие в его собственном подходе к практике йоги.

Изначально йога не имела целью улучшить здоровье, а скорее получить полную и удивительную власть сознания человека над телом. Улучшение и поразительные факты здоровья многих йогов воспринимались лишь как побочное явление при практике йоги. Кришнамачарья всерьез обратил свое внимание именно на оздоровительный эффект йогических техник, а Айенгар, как его ученик, пошел в этой области еще дальше, став всемирно признанным мастером в йоготерапии. Опираясь на йогические традиции Северной Индии, Кришнамачарья большое внимание уделял важности дыхания во время практики, особой последовательности асан и чередованию вдохов и выдохов при динамическом выполнении комплекса поз, что было подхвачено другим учеником Кришнамачарьи – К. Паттабхи Джойсом и развито в его собственном подходе к практике йоги «Аштанга-виньяса йога».

У Кришнамачарьи стали появляться первые интересующиеся йогой ученики с Запада, среди которых была Индра Дэви (уроженка Риги Евгения Васильевна Петерсон): после обучения у Кришнамачарьи она уехала в США и в 1950–60-х продвигала йогу в Голливуде, что сделало учение йоги всемирно популярным. Она обучала йоге в той мягкой форме, какую передал ей Гуру, и назвала этот стиль «Саййога». В случае с Индрой Дэви (первой иностранкой, которую, нарушив консервативные традиции, Кришнамачарья все-таки согласился учить йоге) он воплотил уже намеченный принцип индивидуализации, давая ей практику в смягченном варианте, учитывая особенности женского организма.

Большую часть своего времени Кришнамачарья, безусловно, уделял исследованию огромного целительного потенциала йоги в сочетании с методами древнеиндийской медицины аюрведы, мудростью индийской философии с учетом меняющихся ценностей современной жизни. Его йогическая практика была одновременно как точна и эффективна, так и доступна практична.

Кришнамачарья оставил как минимум четырех достойных преемников, которые прославили и распространили его учение йоги во всем мире: своего сына Т. К. В. Дешикачара, Б. К. С. Айенгара, К. Паттабхи Джойса и Индру Дэви, ставших основателями самых популярных в мире школ йоги – Винийога, Айенгар йога, Аштанга-виньяса йога, Саййога.

## Школы и стили йоги.

Йога является единым и всеобъемлющим учением, в рамках которого существует множество различных школ, стилей, разновидностей. С течением времени она видоизменялась и появлялось все больше новых ответвлений и направлений – это вполне естественный процесс. Именно так формировались концепции различных школ йоги, известных нам сегодня. Школы отличаются друг от друга распределением акцентов, тем, что сосредоточены на разных аспектах одного и того же предмета. Сегодня миру известно приблизительно 14 классических видов йоги и 30 новых, которые возникли лишь за последние десятилетия.

Многочисленные названия практик йоги можно разделить на четыре основные категории:

- практики разных ступеней йоги (мантра-, крийя-, дхьяна-, сидха-, хатха-, раджа-, кундалини-, лайа-, сахаджа-, аштанга-йога);
- основные подходы (карма-, джняна- и бхакти-йога);
- названия практик в честь учителя (Махариши, Айенгар, Шивананда, Муктананда, Бикрам и многие другие);
- выдуманные названия.

Сейчас в Индии и за ее пределами существует огромное количество центров,

институтов, школ и ашрамов. Одна из наиболее известных таких структур – Международный институт йоги Айенгара, к 2010 г. пустивший корни более чем в пятидесяти странах, включая Россию.

## **Практика.**

***Тадасана*** – поза горы.

Это одна из самых простых и в то же время фундаментальных поз в практике асан йоги. Является исходным положением (И. п.) для остальных поз стоя. Полезна для оживления тела, психики, мозга. Снимает ночные судороги икроножных мышц. Корректирует линию позвоночника при искривлении, снимает боль в тазобедренных суставах.

Встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга, вес тела на центре свода стопы. Не напрягайте большие пальцы ног, вытяните их от основания и держите расслабленными (это положение больших пальцев во всех позах стоя). Напрягите колени, тяните коленные чашечки вверх и напрягайте четырехглавую мышцу. Передние поверхности бедер направьте назад. Копчик направляйте вниз и вперед. Спина прямая, поднимите грудь, расширьте грудную клетку. Живот поднимите вверх. Руки держите вдоль тела, вытягивая их вниз; ладони обращены к бедрам и находятся с ними на одной линии. Плечи разверните назад, втяните лопатки. Не поднимайте плечи. Взгляд направляйте горизонтально. Расслабьте шею и голову. Стойте неподвижно 20–30 с и дышите нормально. На выдохе расслабьтесь.

Чтобы понять, ровно ли вы стоите, встаньте спиной к стене.

Все тело – ноги, туловище, руки, шея, голова должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной полу.

Выравнивание и симметрия – основное правило выполнения асан.

***Адхо мукха шванасана*** – поза собаки лицом вниз.

Устраняет усталость и возвращает потерянную энергию.

Сидя в *адхо мукха шванасане*, подверните пальцы ног, поднимите пятки и колени от пола. Вытяните руки в локтях, ноги в коленях. Ладони на ширине плеч прижмите к полу, расставьте пальцы рук, вытягивайте их, направляя средние пальцы вперед. Ступни держите на ширине таза параллельными друг другу и вытягивайте пальцы ног, направляя вторые пальцы вперед. Отталкивайтесь ладонями от пола, вытягивая руки и туловище в одну линию.

Шею и голову держите свободно, направляя взгляд горизонтально. Максимально вытягивайте заднюю поверхность ног, приподнимая седалищные кости к потолку. Тело должно напоминать ровный треугольник с вершиной в области седалища. Не теряя вытяжения ног и спины, опускайте пятки к полу, втягивайте внутрь лопатки и расширяйте грудь. Двигайте туловище к ногам. Оставайтесь в этом конечном положении 30 с – 1 мин, нормально дыша.

Те, кто не могут поставить пятки на пол, должны немного приподнять их и упереть в стену, держа носки и подошвы стоп на полу так, чтобы вытянуть свод стопы.

Те, кто страдают от головных болей и гипертонии, должны подложить под голову кирпич ***Врикшасана***

Укрепляет ноги. Вытягивает туловище и руки. Раскрывает тазобедренные суставы. Развивает чувство равновесия и устойчивости.

Встаньте в *тадасану*. Перенесите вес на левую ногу и оторвите правую стопу от пола. Согните правую ногу в колене и расположите подошву правой стопы на внутренней

поверхности левого бедра как можно ближе к промежности. Равномерно прижимайте друг к другу подошву правой стопы внутреннюю поверхность левого бедра, отведите правое бедро и колено вправо. Поместите ладони на подвздошные кости и выровняйте таз. Смотрите прямо перед собой. Соедините ладони перед грудью. Удлините талию, направьте копчик к полу. Укоренившись в позе, со вдохом вытяните руки вверх, одновременно опуская лопатки вниз к талии. Не напрягайте плечи и лицо. Оставайтесь в позе в течение нескольких циклов дыхания. Вернитесь в *тадасану* и выполните позу в другую сторону.

Если в позе нет стабильности, выполняйте вариацию спиной к стене.

***Баддха конасана*** – поза связанного угла.

Раскрывает тазобедренные суставы. Улучшает кровообращение в области малого таза, создает пространство внизу живота, помогает при любых гинекологических заболеваниях. Ускоряет пищеварение. Рекомендуется в период менструации, беременности и менопаузы.

Стимулирует работу органов брюшной полости. Тонизирует почки. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Удлиняет внутренние поверхности бедер, колени и пахи. Помогает при слабой депрессии, тревожности и усталости. Облегчает менструальные боли и боли при ишиасе, симптомы менопаузы. Имеет терапевтический эффект при плоскостопии, гипертонии, бесплодии и астме.

Из *дандасаны* согните ноги в коленях и соедините подошвы. Придвиньте стопы как можно ближе к тазу. Если бедра не опускаются на пол, сядьте на сложенное одеяло. Высота опоры должна быть такой, чтобы колени опускались до уровня таза. Расслабьте стопы, можно развести пятки и развернуть стопы подошвами к потолку. Опирайтесь руками на пол или кирпичи позади себя, чтобы вытянуть корпус и раскрыть грудную клетку. Затем возьмитесь за лодыжки или стопы ладонями. Задержитесь в позе на 1–2 мин.

Постоянная практика баддха конасаны во время беременности вплоть до родов облегчает процесс рождения ребенка.

В случае травмы коленей или паховой области следует выполнять позус опорой под внешние поверхности бедер.

***Дандасана*** – поза посоха .

Учит сидеть ровно, сохраняя позвоночник и ноги вытянутыми. Является базовой для всех поз сидя.

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Соедините стопы вместе. Поместите кончики пальцев рук по обеим сторонам от таза. Не напрягая живот, активизируйте бедра: прижмите их к опоре, слегка заверните внутрь и направьте внутренние пахи к крестцу. Вытягивайте позвоночник вверх, поднимайте грудную клетку и расширяйте ее в стороны. Оставайтесь в позе как минимум 1 мин.

Если в этом положении корпус отклоняется назад, сядьте на болстер или сложенные одеяла: опора должна быть такой высоты, чтобы крестец не заваливался назад, а был перпендикулярен полу.

***Вирахадрасана I*** – поза воина I.

Растягивает и укрепляет мышцы рук и ног. Расширяет область грудной клетки и легких. Удлиняет туловище. Дает ощущение огромной внутренней силы.

Встаньте в центре коврика и расставьте стопы приблизительно на 120 см друг от друга. Разверните правую ногу наружу на 90°, а левую заверните внутрь примерно на 60°. Опустите руки вдоль туловища и разверните таз к правой ноге. На выдохе согните правую ногу в колене так, чтобы угол между бедром и голенью составил 90°. Одновременно вытяните руки вверх, ладони обращены друг к другу. Прижимайте левую пятку к полу. Удлиняйте внешнюю сторону правого бедра от колена к тазу. Направляйте копчик к левой пятке. Опускайте лопатки к талии. Силой рук поднимайте грудную клетку вверх к потолку. Смотрите вверх на пространство между ладонями. Пребывайте в асане от 30 с до 1 мин. Со вдохом выйдите из позы и выполните ее в другую сторону.

Избегайте чрезмерного прогиба в пояснице, для этого плоть ягодиц направляйте вниз, крестец вовнутрь.

При повышенном давлении, болях в шее и затылке смотрите вперед.

Если у вас слабое сердце, устают руки или вам трудно дышать, опустите руки на талию.

**Свастикасана** – поза благоприятного знака.

Раскрывает тазобедренные суставы. Улучшает осанку. Подходит для пранаямы и медитации.

Сложите одно-два одеяла так, чтобы они образовали подставку высотой 15 см. Сядьте на ее край и вытяните ноги перед собой в *дандасану*. Согните ноги в коленях и перекрестите голени так, чтобы правая стопа располагалась под левым коленом, а левая – под правым. Приблизьте ноги к тазу. Расслабьте стопы так, чтобы их внешние края мягко лежали на полу, а внутренние арки находились прямо под лодыжкой противоположной ноги. Правильное положение ног в *свастикасане* определяется просто: ноги должны образовать треугольник, сторонами которого являются бедра и переплетенные голени, между стопами и тазом должно быть пространство.

Прижмите руки к полу по обеим сторонам от таза и слегка оторвите седалищные кости от опоры. Задержитесь в этом положении на несколько циклов дыхания.

**Вирасана** – поза героя .

Растягивает переднюю поверхность бедер. Дает отдых ногам после долгой ходьбы, бега. Улучшает осанку, способствует пищеварению.

Встаньте на колени, бедра вместе. Разведите стопы на расстояние чуть большее, чем ширина таза. Вложите ладони в подколенные складки и отведите икроножные мышцы к пяткам, чтобы создать пространство в области под коленями. Сядьте между голенью на пол или на опору – кирпич или сложенные одеяла. Высота подставки должна быть такой, чтобы вы могли удерживать спину прямой и не испытывали ощущения дискомфорта в коленях. Убедитесь, что таз не висит в воздухе и тазовые кости плотно прижаты к опоре. Выровняйте положение головы: она должна располагаться строго над позвоночником. Расслабьте мышцы лица, опустите ладони на бедра и наблюдайте за дыханием. Задержитесь в позе на 1–2 мин.

Чтобы выйти из позы, разведите колени в стороны, вытянитесь вперед в *адхо мукха вирасану*, а затем для снятия напряжения в коленях выйдите в *адхо мукха шванасану*.

**Паичимоттанасана** – поза интенсивного вытяжения задней поверхности тела.

Активно растягивает заднюю поверхность тела. Тонизирует почки. Стабилизирует

кровенное давление. Успокаивает, охлаждает мозг, дает отдых сердцу. Эту успокаивающую, созерцательную позу хорошо выполнять в конце занятия, перед *шавасаной*.

Сядьте в *дандасану*. На вдохе поднимите руки вверх, вытягивая все туловище. Выдохните, сохраняя вытяжение, вытяните руки вперед и захватите пальцами рук внешние края стоп. Вдохните, вытяните позвоночник вверх, выгибая его. Поднимите спину, талию и грудину вверх; поднимите голову. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Выдохните, немного согните локти и вытяните верхние части рук наружу. Вытягивайте боковые части туловища и наклоняйтесь вперед, касаясь бедер. Голова должна находиться за коленями. В этом окончательном положении голова и туловище покоятся на ногах. Оставайтесь в этом положении 30–60 с, нормально дыша. Расставляйте локти в стороны, чтобы расширить грудную клетку; поднимайте их вверх; используйте сцепление рук как рычаг для вытягивания туловища. Вдохните, поднимите голову вверх и перейдите в *дандасану*.

Если вы не достаете до стоп, накиньте на них ремень и захватите его руками.

Стопы держите на ширине таза, вытягивая ноги параллельно друг другу, седалищные кости на опору. Уравновесьте положение лобковой кости и копчика так, чтобы они находились на равном расстоянии от пола. Расположите руки на бедрах ладонями вверх или опустите их на колени ладонями вниз. Удлините копчик к полу, втяните лопатки, не прогибайте поясницу и не выталкивайте передние нижние ребра вперед. Оставайтесь в этом положении 30–60 с, нормально дыша. Сядьте в *дандасану* и выполните позу в другую сторону.

Колени и пах должны быть на одном уровне. Если колени поднимаются выше, подберите более высокую опору.

***Бхарадваджасана*** – поза, посвященная мудрецу Бхарадвадже

Укрепляет позвоночник, плечи и таз. Оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости. Облегчает боли в пояснице, шее, а также боли при ишиасе. Облегчает стресс. Улучшает пищеварение.

Из *дандасаны* согните ноги в коленях и расположите стопы слева от таза, колени смотрят вперед. Положите левую лодыжку на свод правой стопы. Если в этом положении левая седалищная кость окажется выше правой, выровняйте таз с помощью сложенного одеяла, кирпича, поместив его под правую ягодицу. На выдохе поверните туловище вправо. Поместите левую ладонь на правое колено, а кончики пальцев правой руки расположите за тазом на уровне правой ягодицы или захватите ими левое плечо над локтем. Втягивайте нижнюю часть левой лопатки и отводите правое плечо назад. Пребывайте в позе в течение 5 циклов дыхания, удлиняя позвоночник и направляя к полу левое бедро. Вернитесь в *дандасану* и повторите скручивание в другую сторону.

Сочетайте вытяжение и скручивание с дыханием. С каждым вдохом вытягивайтесь вверх, с каждым выдохом разворачивайтесь.

Эту позу можно делать женщинам во время менструации.

***Маричиасана III*** – поза, посвященная мудрецу Маричи.

Активно вытягивает и скручивает мышцы спины. Тонизирует органы брюшной полости и способствует уменьшению живота.

Из *дандасаны* согните левое колено и прижмите левую пятку к левой части таза. Хорошо прижмите левую стопу к полу. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Опирайтесь ладонями о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости

таза. Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена. Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника. Упираясь пальцами чуть согнутой левой руки в пол позади левой части таза, придайте позвоночнику вертикальное положение. Не поднимайте левое плечо. При каждом выдохе поднимайте позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Сделайте вдох и поверните голову влево, направив взгляд вверх левого плеча. Удерживайте это положение 15–30 с, глубоко дыша.

Вернитесь в *дандасану* и повторите скручивание в другую сторону.

Поворачивайтесь от основания позвоночника. Все время глубоко дышите. Вытягивайте позвоночник вверх.

Вытягивайте прямую ногу.

### **Комплекс Сурья Намаскар (Приветствие солнцу).**

#### **Тадасана – поза Горы.**

Свободное дыхание. Ноги вместе, стопы активно прижимаем к полу. Копчик направляем вниз, убирая прогиб в пояснице. Ягодицы сокращены. Грудную клетку направляем вверх, нижние ребра к центру. Руки вытягиваем вдоль туловища. Подбородок параллельно полу. Макушку головы направляем вверх.

01 - Намаскар мудра – мудра приветствия жест Приветствия (Намаскар – уважительное приветствие, мудра – жест рук) Вдох – Возвращаемся вверх и соединяем ладони поднятых над головой рук вместе. Выдох – Намаскар мудра на груди. Запястья и локти на одной линии. Комплекс Сурья Намаскар Тадасана – поза Пальмового Дерева (Тада – пальма) Свободное дыхание. Ноги вместе, стопы активно прижимаем к полу. Копчик направляем вниз, убирая прогиб в пояснице. Ягодицы сокращены. Грудную клетку направляем вверх, нижние ребра к центру. Руки вытягиваем вдоль туловища. Подбородок параллельно полу. Макушку головы направляем вверх. Название асан на санскрите, их перевод. Краткое описание действий и синхронизация их с дыханием.

02 – Урдхва Хастоттанасана – вытяжение рук вверх с прогибом в спине от бедра вытяжение рук вверх с прогибом в спине от бедра (Урдхва – вверх, Хаста – руки, Уттана – вытяжение) Вдох – Поднимаем руки вверх. Задержка дыхания – Все движение прогиба по дуге.

03 – Падахастасана – наклон вперед стоя ладони к стопам Вдох – Вытягиваемся за руками вверх Задержка дыхания - Намаскар мудра на груди и с прямой спиной опускаемся в наклон. Выдох – на завершении движения вниз. Стопы активно прижимаем к полу. Сжимаем ягодицы, таз вперед, центр грудной клетки вверх. Вытягиваемся за руками назад. Уши, руки — одна линия. Плечи, лопатки вниз. Выдох – в конечной точке прогиба. Ладони с обеих сторон от стоп, вдоль них, пальцы рук и ног на одной линии. Переносим давление на переднюю часть стоп, выравнивая таз в одну линию с ногами. Прямая линия спины - вытягиваем её. Макушка направлена вниз, шея вытянута, без залома. Локти сгибаем, направляем назад - они параллельны. На базовом уровне: 1) Сгибаем ноги, туловище вытягиваем вдоль бёдер – спина прямая. Пальцы рук касаются пола. Со временем постепенно углубляемся в наклоне. 2) Ноги прямые. Кладем руки чуть выше колен, т.о. колени замкнуты. Спина прямая - вытягиваем её. Со временем постепенно углубляемся в наклоне. Выберите вариант, который доступен Вам сегодня.

04 – Ашва Санчаланасана – поза Наездника на лошади Вдох – Широкий шаг правой ногой назад Выдох – Кладем правую ногу на пол Левая пятка под коленом – угол 90°. Ладони

плотно прижаты к полу, пальцы рук и ноги – одна линия. Пальцы рук раскрыты и активны. Взгляд вперед. Таз направляем вниз, к полу. Правая стопа плюсной на полу, является продолжением ноги, кладём ровно, пальцами назад. Спина прямая - вытягиваем. Если не ладони, то пальцы рук касаются пола.

05 – Дандасана – Планка Вдох – Подгибаем пальцы правой ноги и ставим их на пол, пятку направляем вверх. Отрываем правое колено от пола – нога прямая. Не поднимая таз, левая нога к правой – Планка. Стопы вместе, направляем их назад. Ягодицы сокращены. Копчик направляем вниз, убирая прогиб в пояснице. Нижние ребра направляем к центру.

06 – Аштанга Пранам асана – касание, приветствие Земли восемью частями тела Выдох – Опускаем на пол колени. Сгибаем руки параллельно, локти вверх. Грудной отдел, подбородок, плечи вниз к полу. Таз, копчик направляем вверх. Пальцы рук раскрыты, активны. Ладони направляем в пол и отталкиваемся от пола, мышцы живота напряжены. Пространство между лопатками вытягиваем вверх, туловище “не провисает”. Макушку головы направляем вперёд.

07 – Бхуджангасана – поза Кобры Стопы и таз кладём на пол. Ноги вместе. Ягодицы сокращены. Лобковую кость направляем в направлении к полу. Вдох – Отталкиваясь руками от пола, поднимаем грудную клетку вверх, опускаем плечи, лопатки вниз, к тазу. Шею вытягиваем. Взгляд направлен вверх. На базовом уровне руки можно согнуть и направить локти назад. Стопы раскрыть на ширину таза.

08 – Парватасана – поза горы Выдох – Пальцы ног, колени на полу. Таз вверх. Ноги вместе, прямые. Толкаем пол руками, отталкиваемся от него. Пальцы рук раскрыты, активны. Уши, руки – одна линия. Вращаем плечи изнутри наружу и направляем в сторону таза. Нижние ребра к центру. Копчик вниз. Шея, спина замкнуты, нет прогиба в пояснице и между лопатками – вытягиваемся.

09 - Ашва Санчаланасана – поза Наездника на лошади Вдох – Широкий шаг правой ногой вперед Выдох – Левое колено и голень опускаем на пол Правая пятка под коленом – угол 90°. Ладони плотно прижаты к полу, пальцы рук и ноги – на одной линии. Пальцы рук раскрыты и активны. Взгляд вперед.

10 – Падахастасана – наклон вперёд стоя, ладони к стопам Вдох – Широкий шаг левой ногой вперед, с прямой спиной опускаемся вниз. Выдох – на завершении движения внизу – Падахастасана Таз вниз, к полу. Левая стопа плюсной на полу, является продолжением ноги, кладём ровно, пальцами назад. Спина прямая, вытягиваем, не поднимая плечи. Если не ладони, то пальцы рук касаются пола.

11 – Урдхва Хастоттанасана – вытяжение рук вверх с прогибом в спине от бедра Вдох – Вытягиваемся за руками вверх. Задержка дыхания – От таза всем туловищем наклоняемся назад, за руками - все движение прогиба по дуге. Выдох в конечной точке прогиба.

12 – Намаскар мудра – мудра приветствия жест Приветствия (Намаскар – уважительное приветствие, мудра – жест.

## **Учебно-тренировочный этап спортивной специализации.**

### **Теория.**

**Аштанга йога** – восьмеричный путь йоги, описанный **Махариши Патанджали** в «Йога сутрах». (Ашта – восемь, Анга – часть, ступень).

**Раджа йога** – единение с собственным Сознанием. Раджа переводится как королевский, императорский и является синонимом Манаса, ума.

**Йога Патанджали** – путь самоосознания, основанный на работе с сознанием и внутренней энергией как потенциалом для самореализации.

## ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ ПАТАНДЖАЛИ

**1. ЯМА** – соблюдение всеобщих моральных заповедей или законы поведения в социуме.

Яма разделена на пять частей:

**Ахимса** – ненасилие

Непричинение вреда – это высшее правило морали, главное из всех Ям. Йогин не только не должен сам причинять вред себе и другим, но также не должен быть побочной причиной вреда и не должен побуждать другого на совершение вреда.

**Ахимса практикуется на трех уровнях:**

- в поступках: безусловное беззлобное отношение ко всем живым существам в любых ситуациях; любовь ко всему существующему: человеку, животному миру, природе
- на словах: воздержание от слов, которые повлекут за собой насилие
- в мыслях: воздержание от агрессии на уровне сознания; воздержание от ссор и оскорблений

**Сатья** – правдивость и честность

**Сатья предполагает абсолютную правдивость на трех уровнях:**

в поступках: речь соответствует действиям

на словах: контроль над речью, отказ от лжи и клеветы

в мыслях: следует убрать критику по отношению к другому человеку и ложь по отношению к себе самому

**Астейя** – не укради

Астея – воздержание в делах, речах и мыслях от захвата чужого имущества, чужих идей и чужих мыслей; соблюдение авторского права.

**Брахмачарья** – сдержанность и контроль над своими поступками

Брахмачарья переводится буквально, как «путь к Брахме» и подразумевает построение жизни в соответствии с духовными идеалами. Это, скорее, состояние ума и духа.

Многие мудрецы и йогины Индии были женаты и несли социальную и моральную ответственность. Браhmачарья – это контроль над влечениями в делах, речах и мыслях и преданность своей семье.

Брахмачарья – это путь мудрости.

**Брахмачарья практикуется на трех уровнях: в поступках, на словах, в мыслях.**

**Апариграха** – бескорыстие, не стяжательство

Не копить, не собирать, не принимать дары. Йогин тренирует свой ум не ощущать недостатка ни в чем. Тогда все, в чем он действительно нуждается, приходит к нему без усилий в надлежащее время. Равнодушие к вещам дает покойствие.

**Апариграха практикуется на трех уровнях: в поступках, на словах, в мыслях**

**2. НИЯМА** – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину или индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие практикующего.

**Нияма разделена на пять частей:**

**Сауча** – чистота

Через практику саучи мы достигаем чувства отстраненности от тела, которое нас не беспокоит.

**Сауча рассматривается на трех уровнях:**

- **Чистота тела:** практика крийи, асан и пранаямы. Физическая и энергетическая чистота принимаемой пищи. Гигиена, ношение чистой одежды, поддержание жилища в чистоте и порядке.
- **Чистота речи:** соблюдение норм языка, хорошая дикция, нравственность высказываний, отсутствие ненормативной лексики и мата.
- **Чистота мыслей:** отсутствие отрицательных эмоций таких, как ненависть, гнев, страх, алчность, гордыня, страсть, вожделение и т.п.

**Сантоша** – удовлетворенность

Сантоша это поддержание постоянного положительного эмоционального фона, что должно стать естественным состоянием для йоги.

Сантоша практикуется на трех уровнях: в поступках, на словах, в мыслях.

**Тапас** – строгость, аскетизм, самоограничение

Тапас буквально переводится как «жар», «горение», «пламя».

Практика тапаса закаляет волю, что дает йогину силу тела и ума, мужество и мудрость.

**Практика тапаса** – это пост, длительное сидение, длительное молчание и т.п.

Тапас практикуется на трех уровнях: в поступках, на словах, в мыслях

**Свадхьяйя** – самообразование, самоанализ Это и изучение

себя, и изучение через себя.

Любая форма медитации является средством подробного изучения себя.

Изучение философских текстов любых систем и религий, духовные беседы, чтение литературы подобного толка дает самообразование.

**Ишвара Пранидхана** – вера в Бога

Посвящение всех своих действий, слов и мыслей Высшей Цели.

Для многих практикующих цель может быть различной, но дорога к ней всегда учит любви и мудрости.

**3. АСАНА** – поза, положение тела.

Патанджали учит тому, что поза должна быть устойчива и удобна. Это достигается расслаблением и сосредоточением.

Все позы требуют определенного психического настроя и концентрации внимания на различных частях тела. Асаны не только укрепляют и очищают тело, но и развивают осознанное сосредоточение, необходимое на последующих ступенях йоги.

Система асан выработывалась тысячелетиями. Каждая из них обеспечивает широкое или избирательное воздействие на мускулы, нервы, органы или железы организма.

**Основное назначение асан** – сделать ум и тело здоровыми. Но это лишь средство настройки ума и тела. Не следует останавливаться на этом промежуточном этапе, даже

достигнув его высот. Если человек встает напуть культа тела, то он погиб для йоги. Только гармоничное развитие физических способностей и душевных качеств обеспечивает единство, которое называют йогой.

#### **4. ПРАНАЯМА** – контроль над дыханием.

Прана – энергетическая основа всего существующего.

Прана – жизненная энергия, физически проявляющаяся в дыхании. Яма – контроль, расширение. Поэтому пранаяма – это увеличение жизненной энергии через контроль и регуляцию ее потока в теле.

#### **5. ПРАТЬЯХАРА** – контроль над чувствами (вкус, прикосновение, запах, зрение и слух), отвлечение органов чувств от объектов чувств, полное сосредоточение на внутреннем.

Пратьяхара – это освобождение ума от власти чувственных объектов, отвращение чувств от привязанностей внешнего мира. Эта практика ведет к правильному сосредоточению и медитации.

#### **6. ДХАРАНА** – концентрация на объекте или на процессе практики, сосредоточение.

Задача йогоина на этом этапе – научиться удерживать мысль на одном предмете. Дхарана – это мысленное сосредоточение на объекте, реально или воображаемом.

Для истинной концентрации необходимо полное спокойствие тела, дыхания и сознания, что достигается на предыдущих ступенях.

#### **7. ДХЬЯНА** – медитация, созерцание.

Осознание собственной самости через концентрацию ума.

Углубленное состояние концентрации и есть медитация. Для начала нужно концентрироваться на стабильной твердой форме. Далее следует – на отсутствии формы.

#### **8. САМАДХИ** – соединение с Вселенской энергией, с Высшей Реальностью.

Когда медитирующий, объект медитации и процесс медитации становятся едины и не могут быть отделены друг от друга – это состояние называется самадхи.

Самадхи – состояние равновесия, в котором душа индивидуума и верховная энергия сливаются в одно. Это отсутствие дуальности.

### **СЕМЬ СТУПЕНЕЙ ХАТХА-ЙОГИ**

#### **1. Саткарма** – шесть способов очистить физическое тело:

- Нети – очищение носовых пазух
- Дхаути – промывание желудка
- Наули – массаж брюшной полости, стимуляция пищеварительной системы
- Басти – «йогическая» клизма, очищение прямой кишки
- Капалабхати – очищение передней части головного мозга
- Тратака – очищение глаз и головного мозга

#### **2. Асана** – положение тела

В отличие от Патанджали Йоги, в хатха-йоге даются техники выполнения позиций и их разнообразие.

**3. Мудра** – это источник энергии, раскрывающий физические и ментальные блоки, увеличивающий энергетический потенциал и дарующий ощущение счастья и свободы.

Без праны, без энергии, без Кундалини человеческое тело безжизненно. Йогини практикуют мудры с целью пробуждения энергии Кундалини, спящей в чакре Муладхара и являющейся нашим внутренним энергетическим потенциалом. Пробуждаясь, Кундалини поднимается вверх по центральному каналу Сушмана нади, проходя последовательно через каждую чакру, пока не достигнет Сахасрары. Конечная цель пробуждения Кундалини – объединение двух полярных энергий, Шивы и Шакти. Тогда больше не существует индивидуальности – энергия и сознание становятся единым чистым светом. Йогическая мудра содержит в себе три необходимых элемента – асану, пранаяму и бандхи. Каждая мудра состоит из динамической фазы – движений тела, необходимых для принятия конечного положения, асаны и статической фазы, состоящей из схематичного дыхания, пранаямы, или его задержки вместе с использованием замков, бандх. Эти три элемента объединяет четвертый – концентрация или медитация.

**4. Пратъяхара** – контроль над органами чувств

В отличие от Патанджали Йоги, в Хатха-йоге под пратъяхарой подразумевается не медленный рассудительный отказ от чувственных привязанностей, а его более резкая аскетичная форма.

**5. Пранаяма**

В отличие от Патанджали Йоги, в Хатха-йоге даются техники пранаямы, разделенные на ступени и уровни сложности.

**6. Дхьяна** – медитация

**7. Самадхи** – самореализация

Комплекс Сурья Намаскарс вариациями.

Приветствие Солнца с вариациями состоит из 12 базовых позиций этого комплекса в комбинации с другими асанами, не искажающими пропорции, ширину раскрытия ног и постановку рук в заданных линиях.

Основная идея данной практики в использовании всех групп позиций в одном динамическом комплексе.

Если у вас мало времени, то расширенный вариант Сурья Намаскар будет идеальной практикой, дающей заряд энергии и бодрости. Останется только дополнить его перевёрнутой асаной и расслабиться в Шавасане.

**Тадасана** – поза горы. Свободное дыхание.

Ноги вместе, стопы активно прижимаем к полу. Копчик направляем вниз, убирая прогиб в пояснице. Ягодицы сокращены. Грудную клетку направляем вверх, нижние ребра к центру. Руки вытягиваем вдоль туловища. Подбородок параллельно полу. Макушку головы направляем вверх.

**01 Тадасана (вариация)** поза горы. Свободное дыхание.

Вдох - Поднимаем руки вверх через стороны, ладони вместе над головой. Делаем пальцевой замок, выворачиваем его и тянемся им вверх. Плечи же наоборот широко

раскрываем и опускаем вниз, не зажимая шею.  
Поднимаемся на мыски, пятки в стороны не разводим.  
Копчик направляем вниз, убирая прогиб в пояснице. Ягодицы сокращены. Грудную клетку направляем вверх, нижние ребра к центру. Руки вытягиваем вдоль туловища.  
Подбородок параллельно полу. Макушку головы направляем вверх.  
Выдох – опускаем пятки на пол.

## **02 Паршва Тадасана**

боковая поза Горы. (Паршва – боковой, бёдра)  
Вдох – Вытягиваем туловище и руки с вывернутым пальцевым замком ещё больше вверх.  
Задержка дыхания – Движение бокового наклона направо.  
Уводим таз в сторону. Внимательно следим, что боковой наклон остаётся в одной плоскости.  
Выдох - в конечной точке бокового наклона. Вдох – Возвращаемся вверх.  
Задержка дыхания – Движение бокового наклона налево.  
Уводим таз в сторону. Внимательно следим, что боковой наклон остаётся в одной плоскости.  
Выдох - в конечной точке бокового наклона.

## **03 Намаскар мудра**

жест Приветствия (Намаскар – уважительное приветствие, мудра – жеструк)  
Вдох - Возвращаемся вверх и соединяем ладони поднятых над головой рук вместе.  
Выдох – Намаскар мудра на груди. Запястья локти на одной линии.

## **04 Урдхва Хастоттанасана**

вытяжение рук вверх с прогибом в спине от бедра (Урдхва – вверх, Хаста – руки, Уттана – вытяжение)  
Вдох – Поднимаем руки вверх.  
Задержка дыхания – Все движение прогиба по дуге.  
Стопы активно прижимаем к полу. Сжимаем ягодицы, таз вперед, центр грудной клетки вверх. Вытягиваемся за руками назад. Уши, руки – одна линия. Плечи, лопатки вниз.  
Выдох – в конечной точке прогиба.

## **05 Падахастасана**

наклон вперед стоя, ладони к стопам (Пада – стопы, ноги; Хаста – ладони, руки)  
Вдох – Вытягиваемся за руками вверх  
Задержка дыхания - Намаскар мудра на груди и с прямой спиной опускаемся вниз.  
Выдох – на завершении движения вниз.  
Ладони вдоль стоп, пальцы рук и ног на одной линии. Переносим давление на переднюю часть стоп, выравнивая таз в одну линию с ногами. Прямая линия спины – вытягиваем ее. Макушка направлена вниз, шея вытянута, без заломов. Локти сгибаем, направляем назад, они параллельны друг другу.  
На базовом уровне:

- 1) Сгибаем ноги, живот прижимаем к бедрам – спина прямая. Пальцы рук касаются пола. Со временем постепенно углубляемся в наклоне.
- 2) Ноги прямые. Кладем руки чуть выше коленей, т.о. колени замкнуты. Спина прямая - вытягиваем ее. Со временем постепенно углубляемся в наклон.

### **Падахастасана (вариация)**

наклон вперед стоя ладони к стопам Вдох – Оставаясь в наклоне, сгибаем ноги в коленях. Захватываем пятки (при глубоком наклоне) или икроножные мышцы (при не глубоком наклоне) одноименными руками, заводим локти за ноги. Выдох – Выпрямляем колени и углубляем наклон. Локти в стороны не разводим. Макушку выравниваем на линии спины и шеи, при глубоком наклоне направляем макушку в пол.

## **06 Эка Падахастасана**

наклон вперёд стоя ладони к стопам супором на одну ногу (Эка – один) Вдох – Опускаем правую ладонь на коврик правой стороны от стопы и вдоль нее и поднимаем правую ногу максимально вверх.

Колено поднятой вверх ноги замкнуто, мысок вытянут, таз не развёрнут.

Углубляйте наклон туловища вниз. Выдох – Возвращаем поднятую ногу вниз в исходное положение стоп вместе. Опускаем две ладони на коврик вдоль стоп.

### **Падахастасана**

наклон вперёд стоя, ладони к стопам (Пада – стопы, ноги; Хаста – ладони, руки)

Вдох – Вытягиваемся за руками вверх

Задержка дыхания - Намаскар мудра на груди и с прямой спиной опускаемся вниз.

Выдох – на завершении движения вниз.

Ладони вдоль стоп, пальцы рук и ног на одной линии. Переносим давление на переднюю часть стоп, выравнивая таз в одну линию с ногами. Прямая линия спины - вытягиваем ее. Макушка направлена вниз, шея вытянута, без заломов. Локти сгибаем, направляем назад, они параллельны друг другу.

На базовом уровне:

1) Сгибаем ноги, живот прижимаем к бедрам – спина прямая. Пальцы рук касаются пола. Со временем постепенно углубляемся в наклоне.

2) Ноги прямые. Кладем руки чуть выше коленей, т.о. колени замкнуты. Спина прямая - вытягиваем ее. Со временем постепенно углубляемся в наклоне.

## **07 Ашва Санчаланасана (вариация с прямой задней ногой)**

поза Наездника на лошади (Ашва – лошадь, Санчалан – круговое движение)

Вдох – В Падахастасане опускаем ладони вдоль стоп и делаем широкий шаг правой ногой назад.

Правая нога прямая, колено интенсивно замкнуто и подтянуто. Угол левой ноги – 90 градусов, выравниваем левое колено над левой пяткой.

Выдох – Выравниваем и углубляем позицию, туловище вытянуто вдоль бедра левой ноги.

## **08 Паривритта Паршва Триконасана –**

поза бокового скрученного треугольника (Паривритта – скрученный по своей оси; Паршва – боковой, бедра; Трикона – треугольник)

Вдох – Поднимаем левую руку вверх

Вытягиваем туловище вдоль бедер левой ноги и прижимаем к нему.

Таз вверх не уводим. Прямую ногу не сгибаем. Интенсивно отталкиваемся опорной правой ладонью от коврика.

Выдох – Переносим верхнюю левую руку за голову ладонью вниз.

Левая рука касается левого уха. Локоть замкнут. Рука стремится в параллельное полу положение.

Взгляд из-под руки вверх.

## **09 Паршвоттанасана**

поза интенсивного вытяжения в области таза (Паршва – бедра, Уттана – вытяжение)

Опускаем левую ладонь вдоль левой стопы.

Вдох – Выпрямляем левую ногу и ставим правую стопу на пол на линию левой стопы (как минимум, пятки на одну линию). Правая стопа на базовом уровне практики может быть развёрнута в угол 45 градусов.

Выдох – Вытягиваем туловище вдоль левой ноги и прижимаем к ней. Ладони вдоль стопы. Локти согнуты параллельно друг другу.

Не разворачиваем таз. Выравниваем макушку на линию шеи. Не заужаем плечи. Не округляем верхнюю часть спины. Пятка задней правой ноги интенсивно прижата к коврику. Колени обеих ног замкнуты, не подсогнуты. Давление равномерно распределено по каждой стопе.

### **Паршвоттанасана (вариация рук)**

поза интенсивного вытяжения в области таза

Вдох – Уводим руки за туловище и выполняем пальцевой замок. Замок плотно сжат, не развёрнут.

Выдох – Вытягиваем руки и опускаем их в направлении головы.

Будьте внимательны к стабильному упору стоп в коврик. Давите стопами в пол и, одновременно отталкивайтесь ногами от коврика.

## **10 Ашва Санчаланасана**

поза Наездника. Сгибаем переднюю левую ногу в угол 90 градусов и опускаем правое колено на коврик. Левая пятка под коленом. Ладони плотно прижаты к коврику по обе стороны от левой стопы, пальцы рук и ноги – одна линия. Пальцы рук раскрыты и активны. Взгляд вперед. Таз вниз, к полу.

Правая стопа плюсной на полу, является продолжением ноги, кладем ровно, пальцами назад. Вытягиваем туловище по бедру. Если не ладони, то пальцы рук касаются пола.

Вдох – Поднимаем через стороны руки вверх и соединяем ладони вместе. Ладони плотно прижаты друг к другу. Плечи широко раскрыты и опущены вниз. Прямая линия спины и рук без прогиба. Давление на тазовое дно. Таз не разворачиваем, переднюю стопу не заваливаем, макушку выравниваем на линию шеи. Выдох – Выравниваем и углубляем позицию. Анджани асанопоза Ханумана (Анджани – одно из имён Ханумана по его матери, демоницы Анджани)

Делаем вдох.

Задержка дыхания – Максимально отклоняемся туловищем назад, неподнимая таз, выравниваем дугу прогиба.

Выталкиваем таз вперед и ещё больше давления переносим на тазовое дно. Отталкиваемся передней стопой от коврика. Углубляем грудной прогиб. Шея – продолжение дуги прогиба.

Выдох – В конечной точке движения прогиба. Вдох – Возвращаем туловище вверх.

Выдох – Через Намаскар мудру опускаем ладони на пол с двух сторон от стопы.

## **11 Дандасана**

поза Планки (Данда – палка, планка)

Вдох – Пальцы правой ноги ставим на пол, пятку направляем вверх.

Отрываем правое колено от пола – нога прямая. Не поднимая таз, уводим левую ногу к правой – Планка.

Стопы вместе, направляем их назад. Ягодицы сокращены. Копчик направляем вниз, убирая лишний прогиб в пояснице. Нижние ребра направляем к центру. Пальцы рук раскрыты, активны. Ладонями давим в пол и отталкиваемся от пола одновременно, перенося вес в центр тела - напрягаем мышцы живота. Пространство между лопатками вытягиваем вверх. Макушку головы направляем вперед.

Выдох – Выравниваем позицию.

## **12 Эка Хаста Дандасана**

Планка с упором на одну руку (Эка – один, Хаста – рука, ладонь)

Вдох – Переносим правую руку за спину. Тыльную сторону ладони помещаем между лопаток.

Не разворачиваем и не поднимаем вверх таз.

Не разворачиваем и не проваливаем плечевые суставы. Пальцы опорной ладони раскрыты, чуть сжаты, давят в коврик и отталкиваются от коврика одновременно.

Выдох – Возвращаем правую руку и выравниваем исходное положение Планки.

## **13 Аштанга Пранам асана**

касание, приветствие Земли восемью частями тела (Ашта – восемь; Анга – часть, конечность; Пранам – уважительное приветствие)

Выдох – Опускаем на пол колени. Сгибаем руки параллельно друг другу, локти направлены вверх. Грудной отдел, подбородок, плечи – вниз к полу. Таз, копчик направляем вверх.

## **Бхуджангасана**

поза Кобры (Бхуджанга – кобра)

Стопы и таз опускаем на пол без движения вперед. Ноги вместе. Ягодицы сокращены. Лобковую кость направляем в пол.

Вдох – Отталкиваясь руками от пола по направлению вверх, поднимаем грудную клетку вверх, опускаем плечи, лопатки вниз, к тазу. Шею вытягиваем в продолжение дуги прогиба. Избегаем движение

«выплывания» вперед.

Выдох – Углубляем позицию. Сжимаем ягодицы, удерживаем стопы вместе, отталкиваемся ладонями от пола, чувствуем вытяжение мышц живота и грудного отдела. Нижняя часть лобковой кости и передняя поверхность бедра не оторваны от пола и переносят давление в пол. На базовом уровне руки можно согнуть и направить локти назад. Стопы раскрыть на ширину таза.

## **13 Тирьяк Бхуджангасана**

скрутка в позе Кобры (Тирьяк – скрутка)

Удерживая Кобру, делаем вдох.

Задержка дыхания – Движение в скрутку в правую сторону. Левое плечо смещается.

Выдох в конечной точке скрутки.

Ягодицы сжаты, таз не развёрнут, подбородок чуть вверх.

Стремимся увидеть стопы и зафиксировать на них взгляд. Если в позе Кобры локти были прямыми, то и в скрутке руки выпрямлены в локтевых суставах. Интенсивно отталкиваемся ладонями от коврика.

Снова делаем вдох.

Задержка дыхания – Движение в скрутку в левую сторону. Выдох в конечной точке скрутки.

Вдох – Возвращаемся в центральное положение Кобры.

## **14 Парватасана**

поза Горы (Парвата – гора)

Вдох – Подгибаем пальцы ног, колени на полу. Опираясь на колени, выталкиваем таз вверх.

Выдох - Ноги вместе, прямые. Толкаем пол руками, отталкиваемся. Пальцы рук раскрыты, активны. Уши, руки – на одной линии. Вращаем плечи изнутри наружу и направляем в сторону таза.

Нижние ребра к центру. Шея, Спина замкнуты, нет прогиба в пояснице, для чего замыкаем копчик вниз, подтягивая живот.

### **15 Эка Пада Парватасана**

поза Горы с упором на одну ногу (Эка –один, Пада – нога, стопа)

Вдох – Поднимаем правую ногу максимально вверх.

Колено вытянутой вверх ноги замкнуто, мысок вытянут, таз неразвёрнут, плечи не приподняты.

Выдох – Возвращаем поднятую ногу висходное положение, стопы вместе.

### **16 Ашва Санчаланасана (вариация с прямой задней ногой)**

поза Наездника на лошади Вдох – Делаем широкий шаг правой ногой вперёд.

Левая нога прямая, колено интенсивно замкнуто и подтянуто. Угол правой ноги – 90 градусов, выравниваем правое колено над правой пяткой. Туловище вытянуто вдоль правого бедра и прижато к нему.

Выдох – Выравниваем и углубляем позицию.

### **17 Паривритта ПаршваТриконасана**

поза бокового скрученного треугольника Вдох – Поднимаем правую руку вверх

Вытягиваем туловище вдоль согнутой правой ноги и прижимаем к ней. Таз не поднимаем. Прямую ногу не сгибаем.

Интенсивно отталкиваемся опорной левой ладонью от коврика.

Выдох – Переносим правую руку за голову ладонью вниз. Рука касается правого уха, взгляд направлен вверх.

Локоть замкнут. Рука параллельна полу.

### **18 Паршвоттанасана**

поза интенсивного вытяжения в области таза

Опускаем правую ладонь вдоль правой стопы.

Вдох – Выпрямляем правую ногу и ставим левую стопу на пол на линию правой стопы (по крайней мере, пятки на одну линию). Задняя стопа на базовом уровне практики может быть развёрнута на угол 45 градусов.

Выдох – Вытягиваем туловище и опускаем в наклон на правую ногу. Ладони по обе стороны от стопы. Локти согнуты и параллельны.

Не разворачиваем таз. Выравниваем макушку на линию шеи. Не заужаем плечи. Не округляем верхнюю часть спины. Пятка задней ноги интенсивно прижата к коврику. Колени обеих ног замкнуты, не подогнуты. Давление распределяем равномерно между двумя стопами и обе прижимаем к полу.

#### **Паршвоттанасана (вариация рук)**

поза интенсивного вытяжения в области таза

Вдох – Уводим руки за туловище и выполняем пальцевой замок. Замок плотно сжат, не развёрнут.

Выдох – Вытягиваем руки и опускаем их в направлении головы.

Будьте внимательны к стабильному упору стоп в коврик. Давите стопами в коврик и, одновременно, отталкивайтесь от него.

## **10 Ашва Санчаланасана**

поза Наездника на лошади

Сгибаем переднюю левую ногу в угол 90 градусов и опускаем правое колено на коврик.

Левая пятка под коленом. Ладони плотно прижаты к коврику по обе стороны от левой стопы, пальцы рук и ноги – одна линия. Пальцы рук раскрыты и активны. Взгляд вперед. Таз вниз, к полу.

Правая стопа плюсной на полу, является продолжением ноги, кладем ровно, пальцами назад. Вытягиваем туловище по бедру. Если не ладони, то пальцы рук касаются пола.

Вдох – Поднимаем через стороны руки вверх и соединяем ладони вместе.

Ладони плотно прижаты друг к другу. Плечи широко раскрыты и опущены вниз. Прямая линия спины и рук без прогиба. Давление на тазовое дно.

Таз не разворачиваем, переднюю стопу заваливаем, макушку выравниваем на линию шеи.

Выдох – Выравниваем и углубляем позицию.

## **23 Анджани асана**

поза Ханумана (Анджани – одно из имён Ханумана по его матери, демоницы Анджани)

Делаем вдох.

Задержка дыхания – Максимально отклоняемся туловищем назад, не поднимая таз, выравниваем дугу прогиба.

Выталкиваем таз вперед и ещё больше давления переносим на тазовое дно. Отталкиваемся передней стопой от коврика. Углубляем грудной прогиб. Шея – продолжение дуги прогиба.

Выдох – В конечной точке движения прогиба. Вдох – Возвращаем туловище вверх.

Выдох – Через Намаскар мудру опускаем ладони на пол с двух сторон от стопы.

## **24 Падахастасана**

наклон вперед стоя, ладони к стопам (Пада – стопы, ноги; Хаста – ладони, руки). Вдох –

Вытягиваемся за руками вверх

Задержка дыхания - Намаскар мудра на груди и с прямой спиной опускаемся вниз.

Выдох – на завершении движения вниз.

Ладони вдоль стоп, пальцы рук и ног на одной линии. Переносим давление на переднюю часть стоп, выравнивая таз в одну линию с ногами.

Прямая линия спины - вытягиваем ее. Макушка направлена вниз, шея вытянута, без заломов. Локти сгибаем, направляем назад, они параллельны друг другу.

### **Падахастасана (вариация)**

наклон вперед стоя ладони к стопам.

Вдох – Оставаясь в наклоне, сгибаем ноги в коленях. Захватываем пятки (при глубоком наклоне) или икроножные мышцы (при не глубоком наклоне) одноимёнными руками, заводим локти за ноги.

Выдох – Выпрямляем колени и углубляем наклон.

Локти в стороны не разводим. Макушку выравниваем на линии спины и шеи, при глубоком наклоне направляем макушку в пол.

## **25 Урдхва Хастоттанасана**

вытяжение рук вверх с прогибом в спине от бедра (Урдхва – вверх, Хаста – руки, Уттана – вытяжение)

Вдох – Поднимаем руки вверх.

Задержка дыхания – Все движение прогиба по дуге.

Стопы активно прижимаем к полу. Сжимаем ягодицы, таз вперед, центр грудной клетки вверх.

Вытягиваемся за руками назад. Уши, руки — одна линия. Плечи, лопатки вниз.

Выдох - в конечной точке прогиба.

## **26 Намаскар мудра**

жест Приветствия (Намаскар – уважительное приветствие, мудра – жеструк)

Вдох – Возвращаемся вверх и соединяем ладони поднятых над головой рук вместе.

Выдох – Намаскар мудра на груди. Запястья и локти на одной линии.

Таким образом мы выполнили полкруга Сурья Намаскар с вариациями на правую сторону. Сначала мы сделали широкий шаг правой ногой назад, а затем – вперед.

Для завершения полного круга выполните самостоятельно Сурья Намаскар на левую сторону.

Теперь вам нужно сделать широкий шаг левой ногой назад, а затем – вперед. Именно левая нога будет совершать движения и в вариациях.

### Асаны стоя.

#### Виравхадрасана 2.

**Значение:** Храбрый Воин – одна из форм Шивы Вира –

воин; Бхадра – лучший, храбрый, бравый.

Воин, сотворенный Шивой из собственного клока волос.

**Группа позиций:** Силовая позиция стоя

**Чакра:** Муладхара

**Выполнение:** Тадасана – Виравхадрасана – Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На угол согнутой ноги – он должен быть 90 градусов, на разворот таза на согнутую в колене ногу, на давление на стопы и тазовое дно

**Польза:** Тонизирует мышцы и связки стоп, коленных суставов и тазового дна; делает ноги сильными, дает максимальную концентрацию и ощущение стабильной устойчивости и внутренней силы, раскрывает таз

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен, проблемы с коленными суставами

### **Виравхадра асана 3.**

**Значение:** Храбрый Воин – одна из форм Шивы

Вира – воин; Бхадра – лучший, храбрый, бравый.

Воин, сотворенный Шивой из собственного клока волос.

**Выполнение:** Тадасана – Виравхадрасана – Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На угол согнутой ноги – он должен быть 90 градусов, на разворот таза на согнутую в колене ногу, на давление на стопы и тазовое дно, на прямую линию от пятки до ладоней

**Полезьа:** Тонизирует мышцы и связки стоп, коленных суставов и тазового дна; делает ноги сильными, дает максимальную концентрацию и ощущение стабильной устойчивости и внутренней силы, раскрывает таз, дополнительно вытягивает и увеличивает силу мышц спины

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен, проблемы с коленным суставом

### **Виравхадра асана 4.**

**Значение:** Храбрый Воин – одна из форм Шивы Вира

– воин; Бхадра – лучший, храбрый, бравый.

Воин, сотворенный Шивой из собственного клока волос.

**Группа позиций:** Силовая позиция стоя и позиция на равновесие

**Выполнение:** Тадасана – Виравхадрасана – Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** Руки, туловище и поднятая вверх нога должны быть параллельны полу, таз не развернут, взгляд вперед

**Полезьа:** Тонизирует мышцы и связки стоп, коленных суставов и тазового дна; делает ноги сильными, дает максимальную концентрацию и ощущение стабильной устойчивости и внутренней силы; за счет опоры на руки происходит дополнительное вытяжение спины

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен, проблемы с голеностопом

### **Виравхадра асана 5.**

**Значение:** Храбрый Воин – одна из форм Шивы

Вира – воин; Бхадра – лучший, храбрый, бравый.

Воин, сотворенный Шивой из собственного клока волос.

**Выполнение:** Тадасана – Виравхадрасана – Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** Руки, туловище и поднятая вверх нога должны быть параллельны полу, таз не развернут, взгляд вперед.

**Полезьа:** Тонизирует мышцы и связки стоп, коленных суставов и тазового дна; делает ноги сильными, дает максимальную концентрацию и ощущение стабильной устойчивости и внутренней силы

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен, проблемы с голеностопом

### Вишвамйтрасана

**Значение:** Поза Вишвамитры

Воин Вишвамитра за свою практику получил благословение от Брахмы – возможность перейти в касту Браминов

**Группа позиций:** Силовая позиция стоя

**Чакра:** Муладхара

**Выполнение:** Тадасана – Вирабхадрасана I – Вишвамйтрасана – Вирабхадрасана I – Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На силовом и устойчивом равновесии. **Польза:** Делает сильными плечи и руки, повышает ментальную концентрацию

**Противопоказани:** Проблемы с запястными суставами

Асаны на баланс.

### Тривикрамасана

**Значение:** Карлик — форма Вишну

Тривикрам — имя Вишну (три — три, викрама — шаг, перемещение; перешагнувший три мира)

**Выполнение:** Тадасана — Эка Пада

Хастасана – Тривикрамасана — Эка Пада

Хастасана — Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На сохранении равновесия и точке концентрации, на удержании таза в одной плоскости

**Польза:** Раскрывает таз, дает силу ногам, усиливает кровообращение в области малого таза, повышает концентрацию

**Противопоказания:** Проблемы с тазобедренными суставами

### Чандрасана

**Значение:** Поза Луны

**Группа позиций:** Равновесие на ногах

**Чакра:** Аджна, Муладхара

**Выполнение:** Тадасана – Вирабхадрасана I – Чандрасана – Вирабхадрасана I — Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На сохранении равновесия и точке концентрации, на выравнивании таза и плечевых суставов в одной плоскости, на постановке ладони на линию опорной стопы, на том, что поднятая вверх нога параллельна полу

**Польза:** Тонизирует ноги, раскрывает плечи и таз, увеличивает ментальную концентрацию

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен

**Дополнительно:** На начальном уровне можно практиковать Ардха Чандрасану, не поднимая верхнюю руку (верхняя рука вдоль линии туловища) и направлять концентрацию взгляда в пол, по мере привыкания медленно переводя взгляд вверх.

### Паривритта Чандрасана

**Значение:** Скрутка в Позе Луны **Группа позиций:** Равновесие на ногах **Чакра:** Аджна, Муладхара, Манипура

**Выполнение:** Тадасана – Вирабхадрасана II – Паривритта Чандрасана – Вирабхадрасана II — Тадасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На сохранении равновесия и точке концентрации, на выравнивании плечевых суставов в одной плоскости, на постановке ладони на линию опорной стопы, на том, что поднятая вверх нога параллельна полу

**Польза:** Тонизирует ноги, раскрывает плечи и таз, увеличивает ментальную концентрацию, стимулирует огонь пищеварения

**Противопоказания:** Варикозное расширение вен

**Дополнительно:** На начальном уровне можно направлять взгляд в пол, по мере привыкания медленно переводя его вверх

### Падангуштасана

**Значение:** Равновесие на большом пальце стопы Падангушта - стопа

Ангушта – большой палец стопы **Группа позиций:** Равновесие на ногах **Чакра:** Аджна, Муладхара

**Выполнение:** Ваджрасана – Падангуштасана – Ваджрасана

**Противопозиция:** Нет

**Особое внимание:** На сохранении равновесия и точке концентрации

**Польза:** Повышает концентрацию, убирает плоскостопие, раскрывает и вытягивает пальцы стоп, замыкает нижний центр энергии

**Противопоказания:** Травмы голеностопа и коленных суставов.

### Баддха Падма Джануширшасана

**Значение:** Замкнутый наклон вперед сидя "Голова к колену" сполулотосом

Джану — колено; Ширша — лоб, голова Баддха — замкнутый; Падма - лотос **Группа позиций:** Наклон вперед **Чакра:** Свадхистана

**Выполнение:** Дандасана — Баддха Падма Джануширшасана — Пурвоттанасана — Марджариасана — Уттана Марджариасана — Баласана **Противопозиция:** Пурвоттанасана

**Особое внимание:** На вытяжение задней поверхности тела, на выравнивании плечевых суставов параллельно полу, на том, что коленосогнутой ноги направлено вовнутрь

**Польза:** Вытягивает всю заднюю поверхность тела, стимулирует работу печени и почек, профилактика нарушений менструального цикла, понижает высокое кровяное давление, тонизирует яичники, раскрывает плечевые суставы

**Противопоказания:** Грыжи и протрузии поясничного отдела позвоночника, воспаление седалищного нерва, проблемы с коленными суставами

### Паривритта Джануширшасана

**Значение:** Скрученный наклон вперед сидя "Голова к колену" Паривритта — скрученный; Джану — колено; Ширша — лоб, голова

**Группа позиций:** Наклон вперед (в скрутке)

**Чакра:** Свадхистана, Манипура

**Выполнение:** Дандасана – Паривритта Джануширшасана – Паршва Пурвоттанасана — Марджариасана — Уттана Марджариасана — Баласана

**Противопозиция:** Паршва Пурвоттанасана

**Особое внимание:** На вытяжение боковой поверхности туловища, на выравнивание нижнего и верхнего плеча в одну плоскость, на плотное давление тазовым дном и коленом согнутой ноги в пол

**Польза:** Тонизирует пищеварительную систему, вытягивает боковую поверхность туловища и раскрывает плечи

**Противопоказания:** Грыжи и протрузии поясничного отдела позвоночника

### Паривритта Баддха Падма Джануширшасана

**Значение:** Скрученный замкнутый наклон вперед сидя "Голова к колену" сполулотосом

Паривритта — скрученный

Джану — колено; Ширша — лоб, голова

Баддха — замкнутый; Падма — лотос

**Польза:** Тонизирует пищеварительную систему, вытягивает боковую поверхность туловища, тонизирует яичники, раскрывает плечевые суставы. **Противопоказания:** Грыжи и протрузии поясничного отдела позвоночника, воспаление седалищного нерва, проблемы с коленными суставами

**Группа позиций:** Наклоны вперед

**Чакра:** Свадхистана, Манипура

**Выполнение:** Дандасана — Паривритта Баддха Падма Джануширшасана — Паршва Пурвоттанасана — Марджариасана — Уттана Марджариасана — Баласана

**Противопозиция:** Паршва Пурвоттанасана; Кашьяпасана

**Особое внимание:** На вытяжении боковой поверхности туловища, на выравнивании плечевых суставов в одной плоскости, на плотное давление тазовым дном и коленом согнутой ноги в пол.

**Польза:** Тонизирует пищеварительную систему, вытягивает боковую поверхность туловища, тонизирует яичники, раскрывает плечевые суставы **Противопоказания:** Грыжи и протрузии поясничного отдела позвоночника, воспаление седалищного нерва, проблемы с коленными суставами

### Перевернутые асаны.

#### Саламба Сарвангасана и Нираламба Сарвангасана

**Значение:** Стойка на плечах

Сарва – все; Анга – конечности, части Саламба – с поддержкой

Нираламба – без поддержки

**Группа позиций:** Перевернутые позиции

**Чакра:** Вишуддхи

**Выполнение:** Супта Тадасана – Сарвангасана – Саламба/Нираламба Сарвангасана – Супта Тадасана – Матсьясана – Дандасана – Йогасана – Вишрамасана

**Противопозиция:** Матсьясана

**Особое внимание:** На упор на плечи и прямую вытянутую линию тела

**Польза:** Вытягивает верхнюю часть спины, улучшает циркуляцию крови, активизирует щитовидную и паращитовидную железы, профилактика опущения органов пищеварительной и мочеиспускательной системы, дает отдых венам ног и мощную регенерацию всему телу

**Противопоказания:** Высокое кровяное и внутричерепное давление, менструация, мигрени, грыжи и протрузии шейных позвонков, недавно перенесенные операции на позвоночнике.

### Халасана

**Значение:** Плуг

**Группа позиций:** Перевернутые позиции

**Выполнение:**

Супта Тадасана – Халасана – Сетубандхасана – Халасана – Супта Тадасана

**Противопозиция:** Сетубандхасана

**Особое внимание:** На вытяжении спины

**Польза:** Вытягивает всю спину, улучшает работу пищеварительной системы и выработку инсулина поджелудочной железой, активизирует щитовидную и паращитовидную железы, является мощной регенерацией для всего тела.

**Противопоказания:** Высокое кровяное и внутричерепное давление, менструация, мигрени, грыжи и протрузии шейных позвонков, недавно перенесенные операции на позвоночнике.

**Дополнительно:** При астме, бронхитах, ожирении, заболеваниях сердца и т.п. – позицию следует практиковать с ногами под углом 90 градусов на стену. Во время беременности Халасана практикуется только в I и II-триместры.

### Карнапидасана

**Значение:** Интенсивное давление коленями на уши Карна – ухо;

Пида – давление

**Группа позиций:** Перевернутые позиции

**Выполнение:** Супта Тадасана – Халасана – Карнапидасана – Халасана – Сетубандхасана – Халасана – Супта Тадасана

**Противопозиция:** Сетубандхасана

**Особое внимание:** На вытяжении спины, на стремлении опустить колени на пол **Польза:**

Вытягивает всю спину, улучшает работу пищеварительной системы и выработку инсулина поджелудочной железой, активизирует щитовидную и паращитовидную железы, является мощной регенерацией для всего тела

**Противопоказания:** Высокое кровяное и внутричерепное давление, менструация, мигрени, грыжи и протрузии шейных позвонков, недавно перенесенные операции на позвоночнике.

### Ширшасана

**Значение:** Стойка на голове, Ширша – голова

**Группа позиций:** Перевернутые позиции

**Чакра:** Сахасрара

**Выполнение:** Движение Дельфин – Ваджрасана – Сасанкасана – Ширшасана – Баласана – Круговые движения головой – Баласана

**Противопозиция:** Баласана

**Особое внимание:** На стабильность опоры – замок рук, локти, плечи

**Польза:** Стимулирует работу шишковидной железы, улучшает кровообращение, дает отдых венам ног, улучшает память, укрепляет зубную эмаль, стимулирует рост волос, дает мощную регенерацию всему телу

**Противопоказания:** Высокое кровяное и внутричерепное давление, слабые и нераскрытые плечи, менструация, мигрени, заболевания сердца, сколиоз, грыжи и протрузии шейных позвонков, недавно перенесённые операции на позвоночнике и глазах

**Дополнительно:** Необходимо снимать очки. При долгом удержании позиции, более 5 минут, также необходимо снимать контактные линзы.

Лучше свернуть коврик в 3-4 раза для более мягкого упора

15. Учебно-тематический план

Этап спортивно-й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная йога» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная йога" основаны на особенностях вида спорта "спортивная йога" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная йога", по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная йога" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная йога" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная йога" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная йога".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России [от 23.10.2020 № 1144н](#) "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лосины	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Спортивный топ	штук	на обучающегося	-	-	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная йога", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). В МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная Йога» реализует Арбузова Светлана Николаевна, соответствие занимаемой должности

уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

В рамках программы спортивной подготовки "Спортивная Йога" использование информационных образовательных ресурсов (ИОР), в том числе цифровых, и информационно-методического обеспечения (ИМО) играет важную роль в повышении эффективности тренировочного процесса, обеспечении доступа к актуальной информации и индивидуализации обучения. Вот примерный перечень ресурсов, которые могут быть включены в программу:

### I. Комплексы информационных образовательных ресурсов (ИОР):

#### 1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):

- Видеоматериалы:
- Записи тренировочных занятий с демонстрацией правильной техники выполнения асан и пранаям.
- Видеоуроки с объяснением теоретических основ йоги (философия, анатомия, физиология).
- Видеоматериалы с анализом типичных ошибок и способами их исправления.
- Видеоинструкции по выполнению техник релаксации и медитации.
- Интерактивные платформы и приложения:
- Приложения для отслеживания прогресса (измерение гибкости, силы, баланса).
- Приложения для составления индивидуальных программ тренировок.
- Интерактивные анатомические атласы для изучения мышечной системы и суставов.
- Электронные учебники и пособия:
- Пособия по анатомии и физиологии спорта.
- Руководства по технике выполнения асан и пранаям.
- Сборники упражнений для развития гибкости, силы и баланса.
- Вебинары и онлайн-курсы:
- Онлайн-курсы повышения квалификации для тренеров.
- Вебинары с участием ведущих экспертов в области спортивной йоги.

#### 2. Традиционные образовательные ресурсы:

- Учебные пособия и методические рекомендации:
- Печатные учебники по йоге, анатомии и физиологии спорта.
- Методические рекомендации по планированию тренировочного процесса в спортивной йоге.
- Рекомендации по организации медицинского контроля и восстановления.
- Наглядные пособия:

- Анатомические плакаты и модели.
- Схемы и таблицы с описанием асан и пранаям.
- Стенды с информацией о правилах техники безопасности.

## II. Перечень информационно-методического обеспечения (ИМО):

### 1. Нормативно-правовые документы:

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта " Спортивная йога".
- Положения и правила проведения соревнований по спортивной йоге.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации тренировочного процесса.
- Инструкции по технике безопасности.

### 2. Программная документация:

- Программа спортивной подготовки по спортивной йоге.
- Индивидуальные планы тренировок спортсменов.
- Планы медицинских осмотров и обследований.
- Планы восстановительных мероприятий.

### 3. Методические материалы:

- Методические рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий по спортивной йоге.

- Методические разработки по технике выполнения асан и пранаям.
- Методические материалы по развитию физических качеств (гибкость, сила, баланс).
- Методические рекомендации по психологической подготовке спортсменов.
- Материалы по профилактике травм и заболеваний.

### 4. Информационные материалы:

- Библиотека научной и методической литературы по йоге и спорту.
- Сборники научных статей и материалов конференций.

### 5. Материалы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- Тесты для оценки

уровня знаний по теории и методике спортивной йоги.

- Нормативы для оценки уровня физической подготовленности.
- Критерии оценки техники выполнения асан и пранаям.
- Материалы для проведения контрольных тренировок.

### 6. Материалы для анализа и обобщения опыта:

- Анализ результатов соревнований.
- Анализ тренировочных планов и дневников.
- Отчеты о проделанной работе.
- Материалы для обмена опытом с другими тренерами и специалистами.

## Принципы использования ИОР и ИМО:

**Актуальность:** Использование только современных и проверенных материалов.

**Доступность:** Обеспечение свободного доступа к ресурсам для всех участников тренировочного процесса.

**Индивидуализация:** Адаптация ресурсов под индивидуальные потребности спортсменов.

**Систематичность:** Регулярное использование ИОР и ИМО в тренировочном процессе.

**Научность:** Опора на научные данные и результаты исследований.

**Эффективность:** Использование ресурсов, доказавших свою эффективность на практике.

Техническое обеспечение:

Компьютеры с доступом в интернет.

Аудиосистема для проведения медитаций и релаксаций.

Включение этих ресурсов в программу спортивной подготовки "Спортивная Йога" поможет повысить качество обучения, оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов. Важно помнить, что выбор конкретных ресурсов должен быть обоснован и соответствовать целям и задачам программы.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная йога», утвержденной приказом  
директора МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО  
Фокино (п. Дунай)  
№ 15 от «15» мая 2023 г.

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	6		
1.	Общая физическая подготовка	25-37	25-37	12-17	12-17
2.	Специальная физическая подготовка	13-17	13-17	28-32	28-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-5	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка	42-54	42-54	40-50	40-50

5.	Тактическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
6.	Теоретическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
7.	Психологическая подготовка	3-6	3-6	6-9	6-9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	1-4
10.	Судейская практика	-	-	1-3	1-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год		92-135	94-140	111-154	113-154

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная йога», утвержденной приказом  
директора МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО  
Фокино (п. Дунай)  
№ 15 от «15» мая 2022 г.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная йога», утвержденной приказом  
директора МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО  
Фокино (п. Дунай)  
№ 15 от «15 » мая 2023 г.

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним Вводные лекции/беседы об основах антидопинговых правил, понятие "допинг", этика честной игры. * Использование наглядных материалов (плакаты, брошюры, видеоролики) с информацией о вреде допинга. * Ролевые игры, моделирующие ситуации, связанные с риском употребления допинга. * Обсуждение известных случаев нарушения антидопинговых правил и их последствий.	1 раз в год	Зачитать юным спортсменам, что относится к нарушению антидопинговых правил
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Углубленное изучение антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс, правила РУСАДА).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Изучение списка запрещенных субстанций и методов (WADA Prohibited List).</li> <li>* Обучение правилам проверки на допинг.</li> <li>* Изучение ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> <li>* Обучение принципам ответственного использования пищевых добавок и лекарственных препаратов.</li> <li>* Практические занятия по проверке лекарственных препаратов на наличие запрещенных веществ (использование онлайн-сервисов).</li> </ul>		<p>Размещение наглядной информации по антидопинговой тематике в спортивной школе (стенды, плакаты).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание и ведение раздела по антидопингу на сайте спортивной школы.</li> <li>• Распространение информационных материалов (брошюры, буклеты, листовки) среди спортсменов, тренеров и родителей.</li> <li>• Публикация статей и заметок по антидопинговой тематике в местных СМИ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование социальных сетей для распространения информации о вреде допинга и антидопинговых правилах.</li> <li>• Организация тематических выставок и конкурсов.</li> </ul> </li> <li>• Проведение встреч с известными спортсменами, придерживающимися принципов честной игры.</li> </ul>
	<p>Собрания для информирования о вреде допинга и антидопинговых правилах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты) по антидопинговой тематике.</li> <li>* Консультации по вопросам питания и использования лекарственных препаратов.</li> </ul>		

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная йога», утвержденной  
приказом  
директора МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО Фокино (п. Дунай)  
№ 15 от «15» мая 2023 г.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

	культуры и спортом			Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 682768779688288186169736104892121856203377658475

Владелец Коснырева Галина Николаевна

Действителен с 24.05.2024 по 24.05.2025