

**Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова  
Приказ №1070 от 01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
объединения «Аэроига»**

Возраст обучающихся: 18 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Кургузова-Холмогорцева Елена Евгеньевна

г. Казань, 2025

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Кургузова-Холмогорцева Елена Евгеньевна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	18+
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Цель: создание условий для расширения знаний и приобретения практических навыков в аэробике
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Форма обучения:</i> очная <i>Формы организации занятий:</i> групповые занятия, <i>Методы:</i> словесные, наглядные, практические
7	Формы мониторинга результативности	Вводная, промежуточная аттестации, аттестация по итогам освоения программы
8	Результативность реализации программы	-
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025
10	Рецензент	-

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемый результат освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

## **I. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Нормативно-правовое обеспечение:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
17. Устав учреждения.

#### **Актуальность программы**

Предлагаемая программа по направлению «Аэробога» построена на основе традиционных динамических упражнений из многих практик йоги, пилатеса, силового фитнеса, перенесенная в гамак. Программа с удовольствием воспринимается участниками и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со сколиозом, а также со многими дистрофическими процессами, возникающими в процессе жизнедеятельности. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям, укрепляет организм. Она дает выход для природной активности, поэтому особенно полезна тем лицам, у кого повышенный стресс на работе или дома. Доказано, что люди, занимающиеся аэробогой, более дисциплинированы, более работоспособны и развиты.

Актуальность программы заключается также и в том, что это стремительно развивающееся и актуальное направление в наше время, которое пользуется неподдельным интересом среди молодежи и взрослых, а также и детей.

#### **Отличительные особенности программы**

Йога, хотя и не является разделом медицины, помогает решить проблемы со здоровьем современной молодежи. Большая часть упражнений в йоге так или иначе затрагивает позвоночник. Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают процессы питания каждого позвонка, способствуют формированию правильной осанки, но и компенсируют негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых человек проводит большую часть времени в течение дня и даже во сне. Укрепление мышц спины и живота дают позвоночнику необходимую надежную поддержку. Работа с шейным отделом позвоночника нормализует питание головного мозга, глаз, помогает улучшить память, способности к сосредоточению, принятию и усваиванию новой информации.

Расширение грудной клетки, происходящее при практике многих асан, помогает легким раскрыться в полном объеме, нормализует работу органов дыхания и избавляет от бронхо-легочных проблем. Эти же асаны активно воздействуют – нагружают и тренируют

сердце и кровеносные сосуды. Брюшная полость также не остается без внимания. При выполнении большей части упражнений в йоге брюшная полость мягко массируется. Как следствие – улучшение работы внутренних органов, нормализация их деятельности, ускорение выведения из организма продуктов ненужных продуктов. Здесь также особое значение имеет стимуляция перистальтики (работы кишечника). Правильная работа внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение питательных веществ из пищи. Как правило, люди, занимающиеся йогой, нормализуют свой вес.

Конечно же, укрепляется и мышечный аппарат. Йоги не похожи на спортсменов-культурристов, их физическая форма – это форма красивого и здорового человека. Как показывает опыт, практика асан йоги развивает интеллектуальные способности человека, а также оказывает положительное воздействие на психику человека. Йога помогает уметь концентрироваться и расслабляться.

Все перечисленные плюсы занятий йогой важны как мужскому, так и женскому полу. Выработка правильной осанки, легкой походки, упражнения, приводящие в движение таз, нормализуют кровообращение в этой области, что способствует нормальному формированию, развитию женских половых органов, является хорошей профилактикой гинекологических заболеваний. Практика йоги помогает справиться с раздражительностью и напряженностью.

**Цель программы:** создание условий для расширения знаний и приобретения практических навыков в аэробике.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Обучить:

- представлениям о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- положительному влиянию эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыкам конструктивного общения;
- упражнениям сохранения зрения;
- действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).

**Развивающие:**

- развивать гибкость, силу, реакцию;
- развивать мышечно-связочный аппарат;
- развивать вестибулярный аппарат.

**Воспитательные:**

- привить интерес к регулярным занятиям;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.

**Адресат программы:** программа рассчитана на взрослых 18+ лет.

**Объем программы:** на весь период обучения для освоения программы запланировано 36 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды занятий:** практические занятия, мастер-классы.

**Срок освоения программы:** 1 год (36 часов в год).

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 60 минут (1 час в неделю).

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Обучающиеся овладеют:

- основной терминологией названий асан;
- знаниями о биомеханике тела;
- способами выполнений упражнений в гамаке;
- способами восстановления и саморегуляции;
- способами снятия напряжения и стресса.

*Личностные результаты:*

Обучающиеся будут обладать:

- готовностью и способностью к саморазвитию;
- сформированной мотивацией к учению и познанию;
- сформированными ценностно-смысловыми установками, отражающими их индивидуально-личностные позиции;
- социальными компетентностями, личностными качествами;
- знаниями асан из аэробики, антигравити йоги, транзакции между асанами.

*Предметные результаты:*

- сформированные навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических данных (гибкость, координация движений);
- правильное и качественное исполнение основных упражнений аэробики, правильный вход и выход из гамака;
- выполнение транзакций между упражнениями;
- умение ориентироваться в пространстве в разных положениях.

*Метапредметные результаты:*

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Формы поведения итогов реализации программы**

**Основными видами контроля успеваемости учащихся является:**

- Полугодовая аттестация;
- Годовая аттестация;
- Аттестация по итогам освоения программы

**Полугодовая аттестация** сформированности компетенций – с 15 по 30 декабря;

**Годовая аттестация** за учебный год – с 20 по 30 мая

**Аттестация по итогам освоения программы** проводится в конце учебного года, по итогам годовой аттестации

**II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	Организационная работа, техника безопасности, показания и противопоказания к занятиям	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
2	«Аэробика». Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
3	Комплекс «Здоровая спина». Разминка тазобедренных суставов на гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы

4	Дыхательная гимнастика. Раскрытие грудного отдела	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
5	Транзакции между упражнениями	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
6	Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
7	Растяжка паховых связок в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
8	Растяжка мышц бедер и икр в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
9	Разминка всех суставов ноги в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
10	Разминка межпозвоночных суставов в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
11	Растяжка мышц и связок ног в гамаке	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
12	Поза «Вис под пахи» его вариации и транзакции. Правила входа и выхода в позу	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
13	Поза вис «под пахи». Усиление	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
14	Поза вис «под крестец». Правила входа и выхода. Транзакции в висе	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
15	Закрепление изученных техник	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
16	Переходы из позы «Вис под крестец» в позу «Вис под пахи»	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
17	Работа с гамаком изучение связок	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы

18	Итоговое занятие	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **1. Организационная работа, техника безопасности, показания и противопоказания к занятиям:**

Необходимо в обязательном порядке ознакомить с показаниями и противопоказаниями к занятиям аэробикой.

*Кому будет полезна йога в гамаках:*

- реабилитация после травм, болезней, операций;
- синдром усталости и повышенная утомляемость, нервное перенапряжение, беспокойство, снижение концентрации внимания;
- боли в мышцах спины (когда нет изменений в межпозвонковых пространствах и повреждений дисков);
- бессонница, головные боли;
- сахарный диабет (второй тип);
- бронхиальная астма (брюшное дыхание в перевернутой позе);
- слабое кровообращение, сниженный тонус вен, застой кровообращения в ногах и внутренних органах (геморрой, варикоз и т.д.);
- климакс;
- опущение органов брюшной полости.

*Временные ограничения для занятий:*

- полный желудок (1-2 часа после еды);
- температура тела выше 37 градусов;
- курс терапии лекарственными препаратами;
- обострение хронических заболеваний;
- послеоперационный период;
- сильная физическая усталость;
- перегрев и переохлаждение;
- тяжелая физическая работа;
- профессиональные или большие по объему занятия спортом;
- курс глубокого массажа, остеопатических сеансов;
- беременность до 12 недель.

Менструация у женщин не является противопоказанием к занятиям. Необходимо применять более мягкую и спокойную практику, исключающую силовые положения, долгие позы стоя, интенсивные скручивания, перевернутые положения и глубокие прогибы назад.

*Противопоказания к выполнению перевернутых асан:*

- смещение позвоночных дисков;
- тромбофлебит;
- значительное увеличение щитовидной железы;
- слабые кровеносные сосуды в глазах, отслоение сетчатки глаза, глаукома;
- бляшки в сосудах.

*Противопоказания к упражнениям с висами на руках или на ногах:*

- заболевания суставов в стадии обострения (артриты);
- кистевой туннельный синдром.

*Общие ограничения:*

- воспалительные заболевания в голове (отит, синусит, пульпит и т.д.);
- черепно-мозговая травма менее 1 года назад;
- артродез позвонков (метод лечения заболеваний позвоночника с помощью стабилизации пораженных сегментов костным трансплантатом и/или металлическими конструкциями);
- повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией;
- злокачественные новообразования;
- психические заболевания;
- эпилепсия;
- косметические инъекции менее 6 часов назад;
- общая тяжесть состояния.

**Форма контроля:** Устный опрос, на знание основных правил поведения и соблюдения техники безопасности

## 2. «Аэробиога». Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.

**Теория:** правила положения гамака относительно оси, понятие «Отвес гамака» (его перпендикулярное положение относительно пола), правила захода в гамак, правильная высота. Объясняем на каждом занятии, что не допустимо прыгать в гамак.

**Практика:** заход в гамак, сначала расправляем гамак полностью, давая «волну» по гамаку, встаем в линию отвеса гамака, спиной к гамаку, заводим большие пальцы рук в передний край гамака и надавливаем руками на гамак вниз, затем заводим поочередно бедра в гамак и садимся как в качели, руки выводим за стенки гамака, обнимая их снаружи.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## 3. Комплекс «Здоровая спина». Разминка тазобедренных суставов на гамаке.

**Теория:** значимость здорового позвоночника для человека, биомеханика позвоночника, анатомические изгибы и формы изменений, способы занятий при грыжах и протрузиях. Анатомическое строение тазобедренных суставов.

**Практика:** Выполнение упражнений в широкой ленте гамака, изучение асан «воин 1», «воин 2», вход в асану «бадхаканасана» (поза бабочки), с поддержкой в широкой ленте гамака, с переходом в узкую ленту гамака одной и двумя ногами.

Комплекс упражнений на вытяжение позвоночника в широкой ленте гамака, выполнение позы лука, позы стрекозы.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## 4. Дыхательная гимнастика. Раскрытие грудного отдела

**Теория:** значимость раскрытия грудного отдела позвоночника, связь с дыханием. Типы дыхания. Навык дыхательных практик.

**Практика:** «**Контроль дыхания**». Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз. После дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз. Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем — рука, лежащая на груди.

**«Дыхание животом».** Необходимо лечь на диван или на пол, положить руку на живот и медленно вдыхать через нос. Живот должен надуться и подняться. Затем нужно полностью вытолкнуть воздух, сокращая мышцы живота.

**«Обнять себя».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вверх. Делаем вдох и на выдохе быстро скрещиваем руки перед собой таким образом, чтобы ладони ударили по лопаткам. Выдыхаем быстро и громко.

**«Метод 4,7,8».** Такой вариант дыхательной гимнастики был разработан доктором Эндрю Вейлем. Вдыхайте, досчитав до четырех, затем задержите дыхание до семи, а далее выдыхайте до восьми.

**«Дыхание через ноздри».** Дышите сначала через одну ноздрю, закрывая другую пальцем. Затем повторите дыхательную практику через вторую ноздрю.

**«Дрова».** Встаем на носки, прогибаемся назад с поднятыми вверх руками, пальцы сцеплены. Делаем вдох и на выдохе резко нагибаемся вниз, как будто рубим дрова, затем возвращаемся в исходное положение. Выдыхаем сильно и громко.

**«Ассиметричное дыхание».** Основа этого типа дыхания – короткий вдох и более продолжительный выдох. Попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох.

**«Лыжник».** Исходное положение: ноги на ширине плеч. Поднимаемся на носки, слегка подаем тело вперед, руки тоже вытягиваем перед собой, будто в них лыжные палки. На выдохе слегка наклоняемся вниз, словно оттолкнулись, заводим руки максимально вниз и назад и в таком положении пружиним на ногах 2—3 секунды. Завершаем выдох и возвращаемся в исходное положение с диафрагмальным вдохом.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **5. Транзакции между упражнениями.**

**Теория:** Понятие транзакций, техника выполнения транзакций в гамаке и на коврике.

**Практика:** Адхо Мукха Шванасана (поза Собаки мордой вниз). Любимая поза, куда же без нее. Поза способствует приливу крови к голове (причем, менее интенсивно, чем ширшасане, стойке на голове), за счет чего происходит обновление клеток головного мозга, улучшение цвета лица. Более того, поза благотворно влияет на пищеварительную систему, а также осуществляется вытяжение задней поверхности ног, главным образом, икроножных мышц и щиколоток. Отличия выполнения с использованием гамака: в гамаке поза собаки мордой вниз осуществляется при помощи виса, то есть тело свисает, что обеспечивает активное вытяжение позвоночника по всей длине. Если на коврике людям, практикующим не так давно, тяжело добиться полного выпрямления спины, то при помощи гамака это можно сделать, даже если вы вообще никогда не слышали про эту асану. Также в висе занимающимся легче расслабить мышцы шеи, что снимает нагрузку с шейного отдела позвоночника.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **6. Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов в гамаке.**

**Теория:** Важность развития ТБС, анатомия строения. Теория техник входов в гамак для выполнения упражнений.

**Практика:** Отличия выполнения с использованием гамака: техника выполнения асаны заключается в том, чтобы соединить подошвы ног вместе и разводить бедра в стороны до тех пор, пока они не коснутся пола. Поскольку данная асана, как и поза собаки мордой вниз, представляет собой вис, и таз оказывается ниже уровня стоп, даже люди, у которых, сидя на коврике, не получается уложить бедра на пол за счет недостаточного раскрытия тазобедренных суставов, в гамаке раскрывают их с видной легкостью. А в дополнение: парение над землей дарит незабываемое ощущение полета и возвышенности над миром. так как подошвы ног в гамаке завязаны изначально, и нет необходимости их удерживать руками, то рукам мы находим применение и складываем их в любимую мудру (комбинацию пальцев, имеющую особое значение).

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **7. Растижка паховых связок в гамаке.**

**Теория:** Важность развития ТБС, анатомия строения. Теория техник растяжки в гамаке для выполнения упражнений.

**Практика:** Растяжка в раскрытом гамаке на обе ноги, позы «воина 1» и «воина 2» в крайнем нижнем положении.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **8. Растижка мышц бедер и икр в гамаке.**

**Теория:** Строение мышц бедер, строение мышц бедер, анатомические особенности. Способы выполнения асан для растяжки для разного уровня подготовки.

**Практика:** Выполнение позы «Лука» в широкой ленте гамака, в узкой ленте гамака. Сделайте выпад, следите, чтобы угол в колене был 90 градусов, колено должно находиться

над пяткой, таз опустите как можно ниже. Небольшой прогиб в пояснице, стабилизируйте корпус так, чтобы плечи и тазовые кости были на одном уровне и направлены вперед. Упражнение на вытяжение задней поверхности мышц бедра.

В этом положении также сохраняйте стабилизацию плеч и таза. Заднюю ногу согните в колене (угол 90 градусов). Сохраняйте спину прямой, стопу тяните на себя.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **9. Разминка всех суставов ноги в гамаке**

**Теория:** Строение суставов нижних конечностей.

**Практика:** Суставная гимнастика с помощью узкой ленты гамака, захват сустава в гамаке, способы крепления гамака над суставом, выполнение упражнений в широкой и в узкой лентах гамака.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **10. Разминка межпозвоночных суставов в гамаке.**

**Теория:** Физиологические изгибы позвоночника. Понятия лордоз, кифоз, сколиоз. Что такое протрузии, и грыжи позвоночника, способы занятий при заболеваниях позвоночника (если нет стадии обострения).

**Практика:** Выполнение асаны «собака мордой вниз» из положения в висе «под пахи», затяжка ног поочередно в узкой ленте гамака, работа на мягкое вытяжение позвоночного столба. Выполнение позы «Кобра»: встаем на колени, гамак находится в линии отвеса перед учеником, делаем захват снаружи лент гамака в «замок». Если есть проблемы со спиной, ученик отходит дальше- назад от линии отвеса гамака. Держась за ленты гамака плавно выводим корпус вперед и ложимся на живот, вытягивая руки вверх, как бы отталкивая ленты гамака вверх, при это грудная клетка также стремится наверх. После выполнения позы «кобры», делаем компенсацию путем плавного откидывания корпуса наза, придерживаясь также за ленты гамака.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **11. Раствяжка мышц и связок ног в гамаке.**

**Теория:** Строение связочного аппарата, особенности развития. Техника выполнения растяжки в гамаке, с учетом анатомических особенностей. Динамическая и статическая растяжка.

**Практика:** Растяжка выполняется после хорошей разминки, с нарастающей амплитудой движений, затем выполняется статическая растяжка. В раскрытый гамак, ноги заводятся поочередно, держась руками за передний край гамака, корпус подается вперед и возвращается назад опорная нога прямая, пятка отрывается от коврика, смотрит в потолок.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **12. Поза «вис под пахи» его вариации и транзакции. Правила входа и выхода в позу.**

**Теория:** Что такое «вис под пахи», способы входа и выхода, техники компенсации.

**Практика:** Техника выполнения виса под пах в гамаке: вывести правое колено вперёд, опереться на одноимённую ленту, перехватиться за неё руками. Вторая нога, прямая, упирается в левую ленту и скользит по ней. Перейти сначала в планку, затем в вис под пах. (Можно выполнять и в другую сторону). Для выполнения круговых движений ногами в висе под пах нужно: Остаться в исходном положении, таз под отвесом. Поднять голову. Выпрямить руки так, чтобы лучезапястный сустав находился под плечевым суставом. Выполнять круговые движения ногами, фиксируя поясницу. Перед выполнением любых упражнений важно учитывать индивидуальные особенности и проконсультироваться со специалистом.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **13. Поза вис «под пахи». Усиление.**

**Теория:** Вис под пахи, усиленные формы выполнения упражнений. Техники выполнения входов и выходов из асан.

**Практика:** Перевернутая асана «бадха канасана», для усиления выполнения рекомендуется, находясь в перевернутом положении захватить стопы руками для больше раскрытия ТБС и растяжения мышц рук. Скрутка в перевернутом положении из виса под пахи. Нога цепляется с наружки за одноименную ленту гамака, противоположная нога тянется в пол, находясь на весу, корпус разворачивается к противоположной ноге, рука опускается за спину.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **14. Поза вис «под крестец». Правила входа и выхода. Транзакции в висе.**

**Теория:** Польза «виса под крестец». Правила входления в вис, и выхода из него. Техника выполнения.

**Практика:** Вис под крестец можно выполнять в широкой ленте гамака: для этого необходимо расправить гамак, сложить его пополам, зайти в гамак, как в качели, задний край прикрывает поясницу, держась за ленты гамака завести ноги широко раздвинув бедра и перевести ноги перед лентами гамака, одновременно отвести корпус назад и вниз. Отпустить руки, за пол держаться нельзя, так как возможно выпадение из гамака. При поднятии взгляд направлен на стопы, необходимо взяться руками за ленты гамака под коленями спереди потянуть корпус вверх, ноги развести в стороны и вернуться в положение «качели», для компенсации направить корпус вперед, затем выполнить компенсацию на коврике, для этого медленно опуститься вниз и полежать на коврике вниз лицом. Аналогичное выполнение виса в тонкой ленте гамака.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **15. Закрепление изученных техник.**

**Теория:** повторение изученных техник.

**Практика:** выполнение изученных техник и транзакций между ними, сборка изученных техник в связки, выполняемые в гамаке.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **16. Переходы из позы «Вис под крестец» в позу «Вис под пахи».**

**Теория:** Повторение висов. Изучение алгоритмов переходов из одного виса в другой.

**Практика:** Находясь в висе под крестец необходимо фиксируя корпус руками за ленты гамака провернуть ноги и направить корпус вниз, перейти в вис под пахи, аналогичным способом можно перейти из виса под пахи в вис под крестец.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **17. Работа с гамаком изучение связок.**

**Теория:** Виды связок, работа переходов под музыку. Сохранение биомеханики тела в работе с гамаком и выполнении упражнений.

**Практика:** «Волна», «Зиг-Заг», «Голубь», «Парашютист».

**Форма контроля:** оценка практической работы.

#### **18. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подготовка к мастер-классу по аэробике. Повторение пройденного материала.

**Практика:** мастер-класс по пройденным асанам, связки в гамаке. Контроль достижений за год.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ**

В основу программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по аэробике.

Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей человека, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

- Метод практико-ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги.
- Словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод выстраивает более тесный контакт между педагогом и обучающимся, что способствует более полному освоению программы.
- Наглядный метод обучения является одним из основных в программе обучения, т.к. именно через показ упражнений, происходит освоение и познание упражнений и техники их выполнения.
- Метод требования: (совет, убеждение, одобрение, приучение).
- Данный метод позволяет развить волевую сферу личности, даже у взрослого человека. В процессе освоения программы используется форма убеждения.
- Упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.
- Метод стимулирования - в основе лежит формирование у занимающихся осознанных побуждений к достижению определённой цели.
- Поощрение – как положительная оценка деятельности; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в выполнении упражнений.
- Метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой)
- Анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании и закреплении навыков работы с гамаком.  
Занятия строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

**Техническое обеспечение программы:**

- зеркала
- музыкальный центр
- йога гамаки эластичные
- коврики для йоги
- кубики для йоги
- пледы

**V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

На начальном, промежуточном и заключительном этапах работы по условиям программы проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся. Используются следующие формы: наблюдение (когда оценка определяется педагогом), практические задания (когда педагог наблюдает за правильностью выполнения упражнения).

Аттестацией по итогам освоения программы является заключительное занятие, на котором показываются освоенные навыки и умения.

**VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  
(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Пособие «Йога в воздухе» Студии йоги в воздухе «Камала». Красноярск.2017г.
2. Пособие «Йога в воздухе. Здоровая спина». Студии йоги в воздухе «Камала».Красноярск. 2017г.
3. Пособие «Йога в воздухе. Для детей» Студии йоги в воздухе «Камала». Красноярск.2017г.
4. «Фишмен Л., Эрдмен К. Йога для спины»: Попурри; Минск; 2014

5. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
6. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
7. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
8. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.- 356 с.
9. «Большая книга йога- терапии. Практика йоги для здорового тела и ясности ума» РемоРиттинер. 2013г.
10. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
11. Сапольский Р. «Психология стресса»