

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»**
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

«15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«15» октября 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)

ПО ВИДУ СПОРТА «ЙОГА»

Срок освоения: 160 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Йога» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 01-08 от 28.08 2025 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Йога» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Перелыгина Ирина Юрьевна		Тренер по йоге	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Йога» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться играть в мини-футбол.

ДОП «Йога» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Йога»:

Физическое развитие тела и, в частности, йога всегда были востребованы.

Регулярные занятия йогой приводят к развитию целого комплекса физических качеств. Йога приводит к оптимальному функционированию дыхательной и кровеносной системы, что способствует необходимому насыщению крови кислородом и значительно повышает функциональные возможности системы кровообращения в сухожилиях и мышцах, снабжая ткани кислородом, улучшает функциональные качества и поддерживает физическое здоровье. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся Пироговского университета качественно обучаться йоге.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по йоге.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Йоге» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие спортивных способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством освоения асан.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности йогой;
- обучить асанам и техникам дыхания;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях йогой;

развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	Знать: историю развития йоги в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по йоге; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий йогой; место йоги в системе физического воспитания; развитие и современное состояние йоги в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия йогой, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять упражнения и асаны;
	Иметь: представление о йоге .
	Понимать: основы учения по йоге
	Применять полученные знания на практике.
Межпредметные: научится	Организовывать и проводить: тренировочные занятия
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера;
Личностные: будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по йоге;
	Познавательный интерес к теории и истории по йоге;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль;

	выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы
«Йога» 160 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	10	1	9	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	115	5	110	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	диагностика
6.	Итоговое занятие	1	0	1	итоговый контроль
	Всего по программе	160	10	149	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 2 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий йогой. Выбор капитана. История развития йоги. Ознакомление с календарем тренировочного процесса текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила практики йоги. Роль капитана секции, его права и обязанности. Площадка для занятий йогой, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития йоги в России. Значение и место йоги в системе физического

воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка занимающегося. Техническая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий йогой. Профилактика травматизма во время занятий йогой.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением

скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть - Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, мобильность, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений, улучшение подвижности тела и укреплении здоровья.

Практическая часть

Разминка - подготовка организма к предстоящей нагрузке.

Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» – динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами. Выполняется на разных этапах обучения в положениях стоя на коленях, стоя и стоя с прыжками. Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.

Асаны, выполняемые в положении стоя, укрепляют тело, делают его более ловким, подвижным, тонизируют спинной мозг и нервную систему.

Асаны, выполняемые в положении сидя, снимают напряжение, делают тело более гибким, мышцы, связки и суставы более эластичными и подвижными, растягивают позвоночник.

Асаны для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей укрепляют мышцы шеи и плечевого пояса, расслабляют сокращенные мышцы; улучшают подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; растягивают мышцы верхней части спины.

Асаны для области таза и бедер улучшают подвижность в тазобедренных суставах, развивают гибкость приводящих мышц бедра и подколенных сухожилий.

Асаны для мышц поясницы укрепляют мышцы нижней части спины и ягодичные мышцы, снимают напряжение и предотвращают застойные процессы в области малого таза, улучшают стабильность лодыжек и коленных суставов; повышают подвижность в тазобедренных суставах.

Асаны для мышц брюшного пресса укрепляют и тонизируют их, улучшают кровообращение.

Асаны, выполняемые в положении лежа на животе, растягивают позвоночник, способствуют регенерации всех мышц, устраняют боли в спине, массируют и тонизируют внутренние органы, нервную систему и спинной мозг.

Асаны, выполняемые в положении лежа на спине, растягивают мышцы спины и позвоночник, делая их более гибкими; тонизируют мышцы ягодиц, увеличивают подвижность в тазобедренных суставах.

Асаны для растягивания и укрепления подколенных сухожилий усиливают эластичность подколенных сухожилий.

Асаны с поворотом (боковым растяжением) растягивают мышцы спины, улучшают кровообращение; способствуют избавлению от болей в спине и тазобедренных суставах; увеличивают подвижность позвоночника и плечевых суставов.

Расслабление и асаны на расслабление компенсируют возможную физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, нормализуют деятельность сердца.

Нормирование физической нагрузки во время проведения занятий в обеих группах регламентируется с учетом уровня физической подготовленности и самочувствия занимающихся. Используемые упражнения подбираются с

учетом противопоказаний.

5. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология асан, техника их выполнений, работа с дыханием в статичных позах.

Практическая часть

Анализ технического выполнения асан, отстройка положения тела, основные моменты и работа с дыханием.

Основные позы в практике йоги:

1. Адхо Мукха Шванасана (перевод с санскрита: собака мордой вниз) - снимает усталость,

возвращает потерянную энергию. Она особенно полезна для бегунов, отдыхающих после забега. Поза способствует размягчению солевых шпор, снимает боль и скованность в пятках, укрепляет лодыжки, придавая красивые очертания икроножным мышцам. Асана делает более подвижными лопатки и помогает при артрите плечевых суставов.

2. Анантасана - благотворно воздействует на область

таза, тонизирует подколенные сухожилия, облегчает боли в спине и предотвращает развитие грыжи. Расслабляет коленные суставы и мышцы живота; укрепляет и делает эластичными поперечнополосатые мышцы спины, устраняет жировые отложения в области талии, бедер и ягодиц.

3. Ардха Навасана (перевод с санскрита: половина позы лодки) - укрепляет мышцы живота, спины

и бедер. Неглубокое, но равномерное дыхание в этой позе массирует внутренние органы, благоприятно воздействуя на печень, желчный пузырь и селезенку.

4. Баддха Конасана (перевод с санскрита: поза бабочки) - улучшает работу почек, устраняет нарушения в

работе мочеполовой системы, тонизирует мышцы живота и спины. Облегчает роды у женщин, предупреждает варикозное расширение вен, укрепляет мочевой пузырь.

5. Бакасана (перевод с санскрита: поза журавля) - укрепляет руки и запястья, вытягивает мышцы верхней части спины, укрепляет абдоминальные мышцы, тонизирует органы брюшной полости.

6. Бхекасана (перевод с санскрита: поза лягушки) - снимает боли в коленных суставах и

укрепляет колени. Поза помогает при растяжении связок в лодыжках и укрепляет их. Помогает при болях в пятках (в том числе при солевых шпорах).

Также Бхекасана массирует органы брюшной полости и развивает мышцы спины.

7. Бхуджангасана (перевод с санскрита: поза кобры) - оказывает влияние на гормональный фон организма. Клинические исследования показали у испытуемых снижение гормонов стресса и увеличение количества тестостерона. Асана стимулирует работу почек и надпочечников, развивает гибкость позвоночника, благотворно влияя на потенцию у мужчин и состояние органов малого таза у женщин. Укрепляя мышцы спины, ягодиц и рук, поза кобры помогает снять общую усталость.

8. – Випарита Карани. (перевод с санскрита: поза перевернутого действия) - сглаживает и устраняет морщины на лице и шее, повышает иммунитет, устраняет опущение органов у женщин, излечивает опущение всех внутренних органов, особенно почек, снимает усталость ног и стоп, снимает незначительную головную боль и бессонницу, уменьшает болевые ощущения при артритах, смягчает нарушения функции мочеиспускания.

9. Вирабхадрасана (перевод с санскрита: поза воина) - углубляет дыхание, устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует и укрепляет мышцы ног, особенно бедра, уменьшает жировые отложения в области таза и бедер. укрепляет мышцы поясницы, тонизирует органы брюшной полости, придает крепость и красивую форму мышцам ног. Эта асана рекомендуется бегунам, так как развивает подвижность. Укрепляя подколенные мышцы, эта асана восстанавливает подвижность коленей после травм и их способность переносить нагрузки.

10. Врикшасана (перевод с санскрита: поза дерева) - тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости.

11. Дандасана (перевод с санскрита: поза посоха) - растягивает мышцы ног, снимая

напряжение в ногах, способствуя улучшению кровообращения и току лимфы. Асана также укрепляет мышцы спины и талии, тонизирует органы почки, учит сидеть прямо с вертикально поднятой спиной.

12. Джану Ширшасана (перевод с санскрита: поза головы на колене) - тонизирует печень и селезенку,

делает здоровыми почки и органы пищеварения. Вытягивает мышцы ног и спины, помогает раскрыть таз, нормализует работу выделительной системы.

Как и большинство наклонов вперед, она успокаивает нервную систему, помогая восстановить силы.

13. Карнапидасана (перевод с санскрита: поза ушей между коленями) - усиливает циркуляцию крови

вокруг позвоночника, омолаживая его, снимает боли в спине, возвращая ей гибкость, избавляет от метеоризма и дает отдых сердцу.

14. Маричиасана I (перевод с санскрита: поза мудреца Маричи) - оздоравливает органы брюшной

полости. Она также укрепляет пальцы рук и тренирует грудной отдел позвоночника.

Практическая реализация подготовки квалифицированных специалистов с высоким уровнем здоровья возможна при условии повышения эффективности физического воспитания с использованием йоги, положительно воздействующей на функциональные возможности и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы.

Практика йоги в процессе физического воспитания студентов предполагает регулирование нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с самочувствием занимающихся.

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с

результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Йога»

Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Подъем прямых ног, кол-во раз	Наклон вперед сидя, см.	Подъем туловища, кол-во раз за мин
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Тадасана (сек.)	Врикшасана (сек.)	Уттхита Триканасана (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Уттхита Паршваконасана (сек.)	Паршвоттанасана (см.)	Халасана (см.)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини-футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	1 этаж, Баскетбольный зал
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Баскетбольный зал

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	Площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 2 м ² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 2 метров
2.	комната для переодевания
3.	Коврики для йоги 60 штук
4.	Музыкальная колонка 1 шт.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Карлов, Д. Йога Знания. Практики самореализации. - Москва: Родники, 2021. —288 с.
2.	Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги: учебное пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 81 с.
	Дополнительная литература
3.	Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Ежедневная практика. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 240 с.
4.	Караев, Г. Методика преподавания йоги: практическое пособие для преподавателей йоги. — Москва: Прометей, 2019. — 158 с.
5.	Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 392 с

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация йоги в России	https://russianyogafederation.ru/

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся мини - футболом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- открытые занятия,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.*

Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: коврики для йоги Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика,
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: коврики для йоги Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика,