

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»**

РАССМОТРЕНА

и рекомендована к реализации
научно-методическим советом
ФГБОУ «МДЦ «Артек»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ФГБОУ «МДЦ «Артек»

Протокол № ____ от _____ 2024 г..

от « ____ » _____ 2024 г. № ____

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Йога на SUP-бордах»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Объем программы: 12 часов

Автор-составитель:
Белова Н.В.,
педагог дополнительного образования,
отдела образовательных программ
морского профиля, ФГБОУ «МДЦ «Артек»
Матвиенко Е.Ю.,
педагог дополнительного образования,
отдела образовательных программ
морского профиля, ФГБОУ «МДЦ «Артек»

Республика Крым, г. Ялта, пгт. Гурзуф,
2024 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Йога на доске SUP (SUP Yoga или Paddleboard Yoga) — направление, которое становится всё более популярным в мире. Асаны выполняются на воде на широкой устойчивой доске (такая доска используется для плавания с веслом стоя). Балансирование на глади воды привносит в практику асан новые интересные элементы.

Занятия йогой на доске укрепляет все мышцы организма и воздействуют на все части тела, для удержания баланса на доске необходимо отработать координацию движений и найти равновесие.

Йога на доске — эффективный способ снятия стресса, ведь всё происходит на свежем воздухе на природе, к тому же, вода сама по себе является отличной терапевтической средой. Асаны на доске — это практика концентрации и баланса, которая способствует улучшению осанки, укреплению нервной системы и развитию вестибулярного аппарата. На тренировке нагрузки равномерно распределяются по всему телу.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Йога на сап-досках» (далее ДОП, программа) – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в воздействии на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания. Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат.

Педагогическая целесообразность. В процессе занятий создаются благоприятные условия для:

- развития всех физических качеств (выносливости, гибкости, силы, ловкости и координационных возможностей)
- совершенствования опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, повышения работоспособности организма;
- воспитания нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

Отличительные особенности для обучения базовым навыкам и технике не нужно длительное обучение. За короткий срок обучающиеся получают базовые знания, которые они с успехом могут усовершенствовать по месту своего жительства.

Новизна программы в том, что йога на сап-доске — это один из самых полезных и безопасных видов сапбординга, также предлагаемая программа реализуется в условиях детского лагеря и предоставляет возможности детям, не имевшим ранее практики занятий йогой на доске ознакомиться с данным видом спорта и приобщиться к активным занятиям.

Адресат программы. Программа будет интересна детям в возрасте 13-16 лет. Допускаются все лица, желающие заниматься по данной программе и не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения – стартовый.

Объем программы 12 часов

Наполняемость групп: до 8 человек

Формы занятий.

При реализации программы предусмотрено проведение различных по форме занятий, а именно:

- теоретические занятия;
- практические занятия.

Формы организации обучения: индивидуальная работа, индивидуально-групповая, групповая.

Режим занятий: 6 занятий по 2 академических часа согласно составленному расписанию.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для укрепления здоровья и физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- освоение отдельных элементов техники плавания;
- освоение навыков управления «йогой-на доске»;
- обучение и сдача нормативов по плаванию в спасательном жилете.

Развивающие:

- повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья;
- формирование навыков и умений, необходимых для занятий йогой на сап-доске;
- развитие наблюдательности, внимания, мышления, памяти;
- развитие способностей, позволяющих одновременно следить за изменениями ветра, течения и волны.

Воспитательные:

- формирование устойчивой потребности к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом на свежем воздухе в любое время года;
- воспитание воли, целеустремленности, упорства.

1.3. Учебный план

Учебный план					
	Наименование раздела (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть программы					
1.	Вводное занятие, изучение базовых основ йоги на ковриках.	2	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
2.	Управление сап-серфингом, балансировка, техника асан.	2	1	1	
3.	Отработка базовых основ йоги на сап-серфинге.	2	0,5	1,5	
Итого:		6	2,5	3,5	
Вариативная часть программы (выбирается один из представленных модулей)					
Модуль 1					
4.	Изучение спортивно-оздоровительных комбинаций.	2	0,5	1,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
5.	Закрепление асан в комбинации динамики и статики.	2	0,5	1,5	
6.	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	
Итого:		6	1,5	4,5	
Модуль 2					

4.	Комбинации оздоровительных асан на коврике.	2	0,5	1,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
5.	Построение комплекса йоги на ковриках. Отработка.	2	0,5	1,5	
6.	Техника отработки асан на ковриках.	2	0,5	1,5	
Итого:		6	1,5	4,5	
Всего по программе:		12	4	8	

1.4. Содержание программы

Инвариантная часть

Тема 1. Вводное занятие, изучение базовых основ йоги на ковриках.

Теория. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой. Основные правила по технике безопасности. Обучение и контрольное тестирование плавания в спасательном жилете. Возможные травмы и их предупреждения. История йоги на сапах.

Практика. Техника безопасности на суше занятием йогой. Базовые асаны и упражнения на коврике.

Тема 2. Управление сап-серфингом, балансировка, техника асан.

Теория. Основные настройки сап-сёрфинга, изучение теории об удержании баланса.

Практика. Техника безопасности на воде занятием йогой, поведения на воде.

Постановка в правильную позицию. Техника выполнения гребков. Подъём на сап-серфинг с воды. Занятие на воде в акватории МДЦ «Артек» (морской комплекс-ДЛ «Морской»).

Тема 3. Отработка базовых основ йоги на сап-серфинге.

Теория. Правила выполнения асан на сап-досках.

Практика. Отработка асан на сап-досках. Постановка правильной техники асан. Подъём на сап-серфинг с воды. Тренировочные упражнения. Занятие на воде в акватории МДЦ «Артек» (морской комплекс-ДЛ «Морской»).

Вариативная часть

Модуль 1

Тема 4. Изучение спортивно-оздоровительных комбинаций.

Теория. Ознакомление со специфическими свойствами воды. Разбор техники комбинации. Постановка правильного дыхания. Изучение асан в комбинации динамики и статики.

Практика. Общая разминка. Занятие на воде в акватории МДЦ «Артек» (морской комплекс-ДЛ «Морской»). Отработка спортивно-оздоровительной комбинации.

Тема 5. Закрепление асан в комбинации динамики и статики.

Теория. Техника безопасности на занятиях и на воде.

Практика. Общая и специальная разминки. Повторение изученного материала. Самостоятельная постановка комбинаций на воде. Занятие на воде в акватории МДЦ «Артек» (морской комплекс-ДЛ «Морской»).

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование.

Практика. Общая и специальная разминки. Выход в море по акватории «Артека» (скалы-«Адалары»). Закрепление изученных асан.

Модуль 2

Тема 4. Комбинации оздоровительных асан на коврике.

Теория: Знакомство с динамическими и статическими дыхательными упражнениями.

Практика: Выполнение динамических и статических дыхательных упражнений.

Тема 5. Построение комплекса йоги на ковриках. Отработка.

Теория. Умение составлять комплекс упражнений на разные группы мышц и части тела.

Практика. Отработка упражнений на разные группы мышц и части тела.

Тема 6. Техника отработки асан на суше.

Теория. Ознакомление с техникой работы на коврике. Ознакомление с техникой дыхания.

Практика. Медитация на коврике с помощью статических и динамических асан при правильной технике дыхания. Отработка полученных знаний на практике.

Занятия для обучающихся, не задействованных в программе

Тема 1. Презентация программы.

Теория. Понятие сап-серфинга и йоги. Краткий обзор программы.

Тема 2. Мастер-классы на воде.

Теория. Техника безопасности. Снаряжения для сап-серфинга. Строение сап-серфа.

Практика. Стойка. Управление сап-серфом. Изучение асан для начинающих на сап-досках.

1.5. Планируемые результаты программы

По окончании освоения программы обучающиеся будут

знать:

- элементы техники плавания;
- правила безопасного поведения на воде;
- правила наблюдения за изменениями ветра, течения и волны;
- способы укрепления организма через асаны;
- основные правила медитации.

уметь:

- самостоятельно подбирать необходимые упражнения;
- управлять «сап-серфингом»;
- правила поведения при опрокидывании.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график*

Дата начала и окончания освоения программы	Номер и название тематической смены (согласно годовому графику)	Кол-во часов (в смене)	Режим занятий
4 мая – 25 мая	5 смена «История нашей победы»	12 часов	По расписанию
28 мая – 18 июня	6 смена «Сто лет дорогой детства»	12 часов	По расписанию
21 июня – 12 июля	7 смена «Артек зажигает звезду»	12 часов	По расписанию
15 июля – 5 августа	8 смена «Артек собирает друзей»	12 часов	По расписанию
8 августа – 29 августа	9 смена «Солнце, море и Артек»	12 часов	По расписанию
1 сентября – 22 сентября	10 смена «КЛАССное время»	12 часов	По расписанию

25 сентября – 16 октября	11 смена «Тайны золотой параллели»	12 часов	По расписанию
19 октября – 9 ноября	12 смена «Россия-Родина моя!»	12 часов	По расписанию

**Изменения в календарном учебном графике отражаются в программе смены.*

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименование материалов	Количество
1.	Жилет спасательный	8 шт.
2.	Надувная доска Винд-САП, объем 212л.	8 шт.
3.	Надувная доска Винд-САП, объем 353л.	8 шт.
4.	Лайкровая гидромайка с длинным рукавом для детей.	8 шт.
5.	Неопреновый гидрокостюм «мокрого» типа для детей.	8 шт.
6.	Лайкровая гидромайка с длинным рукавом для взрослых.	8 шт.
7.	Неопреновый гидрокостюм «мокрого» типа для взрослых.	8 шт.
8.	Насос	8 шт.
9.	Весло SUP разборное детское 2-х частное	8 шт.
10.	Лиш для САП доски	8 шт.
11.	Вешалка для гидрокостюма	8 шт.
12.	Секундомер	2 шт.
13.	Свисток	5 шт.
14.	Надувной буй	10 шт.
15.	Спасательный круг	5 шт.
16.	Конец Александрова	3 шт.
17.	Гимнастические ковры	8 шт.
18.	Беспроводная колонка	2 шт.
19.	Сап-станция	1 шт.

Кадровое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации:

-промежуточная (входная диагностика, устный опрос, педагогическое наблюдение);

-итоговая(тестирование).

2.4. Оценочные материалы

Оценочный лист

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога на сап-досках» освоена на стартовом уровне, если обучающийся:

- ознакомился с элементами теории сап-серфинга и йоги;
- ознакомился со специфическими свойствами воды;
- узнал, как одновременно следить за дыханием во время выполнения асан, движения парусной доски; правила безопасного поведения на воде;
- умею самостоятельно подбирать необходимое снаряжение и комбинации асан;
- научился управлять «сап-серфингом», а также применять медитирующие упражнения в повседневной жизни;
- научился правильно действовать при опрокидывании.

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы по истории йоги, йоги как способа здоровьесберегающего поведения, материалы по истории сапсерфинга, материалы по здоровому образу жизни.

2.6. Список литературы и электронных источников

2.6.1. Список использованной литературы и электронных источников

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – М.: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>.

2. Сила йоги. Асаны для повседневной жизни, секреты красоты и гармоничных отношений. Гуру Джагат. – М.: Эксмо, 2019. – 304 с

3. Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

4. Сорокина К.С., Копылова Ю.Ю., Коробейникова Е.И. Йога как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] / Наука-2020. – 2019. – №1(26). – С. 21-27.

2.6.2. Список литературы и электронных источников, рекомендованной обучающимся

1. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 106 с.

2. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес - йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дисс. канд. пед.наук. Улан Удэ: Бурятский гос университет, 2015. – 199 с.

3. Каминофф Лесли, Мэтьюз Эйми. М. Анатомия йоги- 2019. – 320 с