

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. – 42 (2)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

*DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)*

---

**УДК 223.852.5**

## **ФИТНЕС-ЙОГА. ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Бобровская Татьяна Максимовна**

Преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия.

E-mail: [tatiana.bobrovskaya@bk.ru](mailto:tatiana.bobrovskaya@bk.ru)

**Стурова Елена Валерьевна**

Доцент кафедры Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия

ORCID: 0000-0001-5182-2336

E-mail: [e.sturova@m.tgmu.ru](mailto:e.sturova@m.tgmu.ru)

**Золотухина Инна Анатольевна**

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

ORCID: 0000-0003-3605-5073

E-mail: [zolutuxina\\_1979@inbox.ru](mailto:zolutuxina_1979@inbox.ru)

## **FITNESS YOGA. CONTINUING EDUCATION PROGRAM**

**Bobrovskaya Tatyana**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia.

Email: [tatiana.bobrovskaya@bk.ru](mailto:tatiana.bobrovskaya@bk.ru)

**Sturova Elena**

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Tver State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, Vladivostok, Russia

ORCID: 0000-0001-5182-2336

Email: [e.sturova@m.tgmu.ru](mailto:e.sturova@m.tgmu.ru)

**Zolotukhina Inna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Physical Education Department, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

ORCID: 0000-0003-3605-5073

E-mail: [zolutuxina\\_1979@inbox.ru](mailto:zolutuxina_1979@inbox.ru)

Следует цитировать / Citation:

Бобровская Т.М., Стурова Е.В., Золотухина И.А. Фитнес-йога. Программа дополнительного образования//Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2026. 2 (42). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

Bobrovskaya T.M., Sturova E.V., Zolotukhina I.A. (2026). Fitness yoga. Continuing education program. Health, physical culture and sports, 2 (42). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

Поступило в редакцию / Submitted 10.03.2026

Принято к публикации / Accepted 14.03.2026

**Аннотация.** Цель дополнительной образовательной программы «Фитнес-йога» является формирование у студентов системы знаний, умений и навыков в области фитнес-йоги для поддержания и укрепления здоровья, развития физических качеств, повышения стрессоустойчивости и достижения психоэмоционального равновесия.

Задачи курса: обучить базовым асанам (позам) фитнес-йоги, принципам их безопасного выполнения. Развить физические качества: гибкость, силовая выносливость, координацию. Освоить дыхательные техники (пранаямы) и техники релаксации. Сформировать представление о комплексном подходе к физическому и психическому здоровью. Развить навыки самодиагностики и самокоррекции своего состояния.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков по фитнес-йоге, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности студентов в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что система фитнес-йоги в образовательной программе разработана для современных студентов с учетом физиологических и возрастных особенностей организма, учитывает особенности их физического и психологического развития. Актуальность программы состоит в том, что в ходе учебно – тренировочных занятий происходит рост интереса к здоровью и саморазвитию, также фитнес-йога воздействует на все аспекты личности: физический, ментальный, эмоциональный. Регулярные занятия способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовка, дополнительная образовательная программа, фитнес-йога, йога

**Annotation.** The goal of the supplementary educational program "Fitness Yoga" is to develop students' knowledge, skills, and abilities in the field of fitness yoga to maintain and improve health, develop physical qualities, increase stress resistance, and achieve psycho-emotional balance.

Course objectives: To teach basic fitness yoga asanas (postures) and the principles of their safe execution. To develop physical qualities such as flexibility, strength endurance, and coordination. To master breathing techniques (pranayama) and relaxation techniques. To develop an understanding of an integrated approach to physical and mental health. To develop skills in self-diagnosis and self-correction of one's condition.

The program is pedagogically appropriate, as it aims not only to acquire educational knowledge, skills, and abilities in fitness yoga, but also to organize meaningful leisure activities, improve health, and meet students' needs for active forms of cognitive activity and physical activity.

The program's innovation lies in the fact that the fitness yoga system in the educational program is designed for modern students, taking into account the physiological and age-related characteristics of the body, and the specifics of their physical and psychological development. The program's relevance lies in the fact that during the training sessions, interest in health and self-development grows. Fitness yoga also impacts all aspects of the personality: physical, mental, and emotional. Regular classes help prevent diseases of the musculoskeletal system and cardiovascular system.

**Keywords:** physical education, physical training, Supplemental Educational Program, Fitness Yoga, yoga

**Введение.** Современное развитие общества характеризуется активным развитием информационных технологий, что приводит к тому, что доля физического труда в производственных процессах, безусловно, уменьшается, что приводит к снижению физической активности человека. Однако, доказано многими учеными, что профилактика многих заболеваний в том числе сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ожирения и прочее возможна за счет систематических физических нагрузок и ведения здорового образа жизни в целом (Антипина, 2025; Romanova, 2025). В связи с этим, чтобы иметь здоровое поколение необходимо привлекать к систематическим занятиям спортом с раннего возраста и транслировать принципы здорового образа жизни на протяжении всей жизни, на всех этапах развития человека. Студенты ВУЗов, значительный объем времени проводят за изучением теоретического материала, выполнением заданий при помощи различных гаджетов, что значительно снижает двигательную активность и приводит к развитию гиподинамии. С целью оптимизации данной ситуации во всех учебных заведениях должно внимание уделится физической культуре и спорту (Ворожейкин, 2016; Поздеева, 2018; Mischenko, 2021). Всем обучающимся предоставляется возможность кроме обязательного посещения учебных занятий по физической культуре выбрать для себя любые другие направления физкультурно-оздоровительной деятельности: спортивные секции, групповые занятия, индивидуальные тренировки и прочее, в соответствии со своими индивидуальными потребностями и интересами. Фитнес-йога, как гибрид традиционных йогических практик и принципов современного фитнеса, предлагает комплексный подход к улучшению физической формы, укреплению здоровья, развитию гибкости, силовой выносливости, а также достижению психоэмоциональной стабильности (Макарова, 2025).

Процесс обучения по дополнительной образовательной программе «Фитнес-йога» (далее – Программа) организуется с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, а именно: состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

**Цель исследования.** Целью реализации программы является поддержание и повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, получение дополнительного физкультурного образования обучающихся Алтайского государственного университета с использованием способов двигательной деятельности модуля/ раздела «Фитнес-йога», совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня, расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности. ОК – 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Постол, 2022; Зайцев, 2023; Макарова, 2025). В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с образовательной и развивающей направленностью у обучающихся совершенствуются не только физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческие способности и самостоятельность.

Для успешного освоения программы студент должен.

**Знать:** отличия фитнес-йоги от традиционной йоги, характеристику основных понятий, средства фитнес-йоги, влияния упражнений на организм человека, особенности строения и развития мышечного аппарата, основные принципы и правила построения тренировочных программ, физиологические основы системы упражнений, правила техники безопасности при проведении занятий, правила пользования спортивным оборудованием, базовые асаны фитнес-йоги, их терапевтический эффект и противопоказания, основные дыхательные техники (пранаямы) и их влияние на организм, основы построения тренировочной программы по фитнес-йоге, принципы медитации и релаксации, правила составления рациона спортсмена, правила оценивания здоровья спортсмена и общего уровня физического развития, гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде, значение регулярных занятий для физического и психического здоровья.

**Уметь:** использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями; управлять процессом реализации физкультурно-рекреационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; применять элементарные дыхательные техники для саморегуляции, выполнять техники релаксации и медитации, правильно выполнять базовые асаны фитнес-йоги, используя рекомендации по безопасности составлять план индивидуальных тренировок исходя из анализа предыдущего занятия; варьировать дневную норму калорий исходя из уровня физической активности, анализировать правильность выполнения упражнений, контролировать ЧСС (частоту сердечных сокращений), адаптировать упражнения под свои индивидуальные возможности.

**Владеть:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками выполнения основных асан и дыхательных техник, навыками саморегуляции психоэмоционального состояния (Kudryavtsev, 2023)

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Комплектация групп по Программе осуществляется по желанию обучающихся. К осуществлению деятельности в рамках программы допускаются все лица, желающие заниматься фитнес-йогой, не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Освоение программы предусматривает не менее 268 часов в год.(134 часа в семестре) (Таблица 1).

Таблица 1

Учебный план программы «Фитнес-йога»

№ п/п	Наименование разделов, (дисциплин, модулей)	Общая трудоемкость (час, зач.ед.)	Всего ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.		СРС, час.	Форма контроля
				Лекции	ПР., Сем.		
1	Теоретическая подготовка		2	2		50	
2	Техническая подготовка		30		30	50	Тест
3	Физическая подготовка		34		34	100	Тест
4	Итоговая аттестация		2		2		ИК
	Итого	268	68	2	66	200	

Занятия проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 2 часа, важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, пола, возраста, уровня физической и функциональной подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2

## Учебно-тематический план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теор.	Пр.	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	
2	Структура, содержание и организация занятий фитнес-йогой. Методика развития гибкости и силовой выносливости. Техника безопасности на занятиях фитнес-йогой.	2	2	-	ТК
3	Техническая подготовка	30		30	
4	Техника выполнения разминочных и подготовительных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости.	7	-	7	ТК
5	Техника выполнения базовых, вспомогательных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: асаны стоя и сидя.	7	-	7	ТК
6	Техника выполнения базовых и вспомогательных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: асаны лежа на животе и лежа на спине.	8	-	8	ТК
7	Техника выполнения упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: перевернутые позы (опорой и модификациями), динамические связки (Виньясы).	8	-	8	ТК
9	Физическая подготовка	34	-	34	
10	Общая физическая подготовка	20	-	20	Тест
11	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Тест
12	СРС	200	-	200	ТК
13	Медицинское обследование	10	-	10	ТК
14	Изучение основной и дополнительной литературы по фитнес-йоге	30	-	30	ТК
15	Подготовка к сдаче нормативов по технической подготовке	30	-	30	ТК
16	Подготовка к сдаче нормативов по физической подготовке	50	-	50	ТК
17	Ведение дневника самоконтроля	30	-	30	ТК
18	Просмотр видео материалов по фитнес-йоге	50	-	50	ТК
19	5. Итоговое тестирование	2	2		ИК
	Всего:	268	4	264	

Формы подведения итогов реализации Программы. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения. Текущий контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. Он предусматривает диагностику базовых навыков гибкости, сила кора, баланс, координация движений, базовые техники дыхания и безопасность выполнения основополагающих поз (асан). Текущий контроль необходим для определения стартовых ориентиров для планирования индивидуальных маршрутов обучения (Поздеева, 2018; Зайцев, 2023; Макарова, 2025).

Промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года (1 раз в семестр). В формате зачетного занятия с выполнением контрольных упражнений по общей физической подготовке и тесты по физической подготовке, контроль включает проверку техники выполнения базовых асан и дыхательных практик, выравнивания и безопасности, силовой выносливости, гибкости и баланса. Целью промежуточной аттестации является отслеживание динамики обучения, корректировка методики и заданий

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме сдачи нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения. Контрольные занятия проводятся регулярно с целью определения наиболее эффективных методов обучения и адаптации образовательного процесса под потребности учащихся.

Структура и содержание дополнительной образовательной программы(модуля). Программа состоит из разделов: Теоретическая подготовка (информационный компонент); Техническая подготовка, Физическая подготовка (двигательный компонент), СРС)

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес-йога»

*Раздел 1. Теоретическая подготовка в Фитнес-йоге (в процессе занятий)*

*Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях фитнесом. Структура и содержание занятий фитнес-технологии в тренажерном зале.*

К занятиям допускаются лица, не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

Запрещается приносить и использовать горючие и легковоспламеняющиеся жидкости, огнеопасные предметы и материалы, горючие газы в помещениях Университета. В случаях возникновения опасных ситуаций на занятиях, угрожающих жизни и здоровью, обучающиеся обязаны: знать эвакуационные пути и запасные выходы из помещений и здания спортивно-оздоровительного комплекса АлтГУ (далее – СОК); при возникновении признаков пожара (задымление помещения, запах гари и другие) или услышав речевое оповещение автоматической пожарной сигнализации о пожаре и о необходимости без паники немедленно покинуть помещение; сообщить о пожаре по мобильному телефону 101 или 112 (необходимо сообщить точный адрес здания учебного заведения - Красноармейский 90а); при получении обучающимся травмы (он сам или другой обучающийся), свидетель несчастного случая, немедленно сообщают об этом тренеру-преподавателю и под его руководством, если необходимо, оказывается первая помощь пострадавшему и вызывается бригада врачей скорой помощи по мобильному телефону 103.

При возникновении чрезвычайных ситуаций, в случае необходимости вызывать экстренные службы по мобильному телефону: 112 – единая служба спасения; 101 – пожарная охрана; 102 – полиция; 103 – врачебная скорая помощь; 104 – служба газа; 33-44-77 – единая дежурная диспетчерская служба г. Барнаула.

До начала занятия, во время перемены и по окончании занятия запрещается бегать и играть в подвижные игры в помещении СОКа.

При недомогании или плохом самочувствии немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Выполнять беспрекословно все указания и требования тренера-преподавателя, связанные с дисциплиной на занятиях.

Переодеваться в спортивную одежду и переобуваться в спортивную обувь в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке.

Являться на занятия по фитнесу в установленное время и в специальной спортивной форме.

Во время занятий физической культурой должны соблюдать: правила ношения спортивной одежды (чистая одежда, из карманов убрать все предметы), правила ношения спортивной обуви (чистая, сменная, с нескользкой подошвой обуви), правила личной гигиены (не допускается жевать что-либо, употреблять пищевые продукты, собирать волосы в «хвост» или косу или др. способом, пользоваться средствами личной гигиены); правила ношения ювелирных украшений и бижутерии во избежание телесных повреждений (снимать браслеты, часы, серьги, кольца, цепочки).

Без тренера-преподавателя обучающиеся не допускаются к занятиям.

Во время выполнения спортивных упражнений необходимо соблюдать дистанцию, избегать случайных падений и столкновений.

Не выполнять упражнений на спортивных снарядах или со спортивным инвентарем без разрешения тренера-преподавателя.

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. При возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренера-преподавателю. Продолжить после разрешения тренера-преподавателя.

По окончании занятия убирать спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения.

Телефон перевести в беззвучный режим.

Не употреблять пищу за 1-1,5 часа до занятия физической культурой.

Можно пить теплую/комнатной температуры питьевую воду во время и после занятия физической культурой.

По окончании занятия обучающиеся покидают спортивный зал с разрешения тренера-преподавателя и идут в раздевалку.

Обучение основам выполнения специальных двигательных действий. Определение цели и задач фитнес-йоги. Правила составления тренировочных комплексов. Примерные план тренировочного микроцикла. Обучение общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ). Правила подбора упражнений. Деление движений на ряды групп (асаны стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, перевернутые позы (с опорой и модификациями)).

Ниже краткое содержание разделов 2.1–2.5 для рабочей программы "Фитнес-йога": что будут изучать студенты и какие темы внутри каждой темы.

Раздел 2. Техническая подготовка в Фитнес-йоге.

Тема 2.1. Техника выполнения разминочных и подготовительных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости.

Принципы динамической разминки, принципы дыхания, безопасность движений. Анатомия и биомеханика мышц и суставов. Суставная разминка, подготовительные упражнения на гибкость и баланс. Прогрессия нагрузки и индивидуальные модификации. Критерии безопасности, плавность движений, дыхание.

*Тема 2.2. Техника выполнения базовых и вспомогательных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: асаны стоя и сидя.*

Принципы подбора и выполнения асан стоя и сидя для гибкости и выносливости. Анатомия позвоночника, тазобедренного и плечевого пояса. Техника выравнивания асан. Дыхание в позах, переходы между позами. Адаптация асан под уровень гибкости

*Тема 2.3. Техника выполнения базовых и вспомогательных упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: асаны лежа на животе и лежа на спине.*

Работа спины и ягодиц, биомеханика позвоночного столба, время удержания поз и безопасные модификации.

*Тема 2.4. Техника выполнения упражнений для развития гибкости и силовой выносливости: перевернутые позы (с опорой и модификациями), динамические связки (Виньясы).*

Принципы динамических связок (Виньяса), синхронизация дыхания и движения. Модификации перевернутых поз: подводящие упражнения, использование стен, валиков, стула. Принципы построения и вариации Виньясы (дыхание, последовательности, темп и контроль).

### *Раздел 3. Физическая подготовка в фитнес-йоге*

#### *Тема 3.1. Диагностика физической подготовленности*

Анализ силовых способностей. Исходное тестирование гибкости и силовой выносливости. Основные способы определения уровня силы и технология составления индивидуальной траектории развития силовой выносливости и гибкости в соответствии с исходным уровнем.

*Тема 3.2. ОРУ и СФП для развития мышц спины. Укрепление мышц пресса. Статическое развитие гибкости*

Комплекс упражнений, развивающих мышцы спины. Совершенствование техники выполнения тяг. Правила подбора оптимальной техники выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений на мышцы пресса. Основные ошибки при выполнении упражнений. Развитие гибкости, как способ восстановления мышц спины.

*Тема 3.3. ОРУ и СФП для развития мышц груди и верхнего плечевого пояса. Статическое развитие гибкости*

Комплекс упражнений, развивающих мышцы груди, дельтовидных и трапециевидных мышц. Совершенствование техники выполнения жима штанги (гантель) лежа и сидя. Основные подходы при выборе оптимальной техники. Развитие гибкости, как способ восстановления мышц.

#### *Тема 3.4. ОРУ и СФП для развития мышц ног. Статическое развитие гибкости*

Комплекс упражнений, развивающих мышцы ног. Совершенствование техники выполнения упражнения присед со штангой на плечах. Подбор оптимальной техники. Развитие гибкости, как способ восстановления мышц.

*Тема 3.5. Выполнение тестов функциональной, спортивно-технической и физической подготовленности. Итоговая аттестация.*

*Методические указания для обучающихся по освоению программы.*

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-йога» реализуется в виде учебно-тренировочных занятий.

Программа «Фитнес-йога» включает в себя теоретическую, техническую, физическую подготовку и самостоятельную работу студентов.

Во время учебно-тренировочных занятий, кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта, студенты во время учебно-тренировочных занятий изучают историю развития фитнес-йоги в России и за рубежом, правила поведения во время учебно-тренировочных занятий.

Важной составляющей учебно-тренировочных занятий является физическая подготовка студента, которая подразделяется на общую и специальную. Главной задачей общей физической подготовки является развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и их гармоничного сочетания. Специальная физическая подготовка является процессом воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для атлетической гимнастики и фитнеса.

Средства ОФП подбираются с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности и специфики вида спорта. Под технической подготовкой понимается степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

В каждом семестре студенты должны выполнять тесты физической подготовленности. Основную работу, связанную с освоением программы, студенты должны выполнять во время учебно-тренировочных занятий. Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий студентов, которая проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Самостоятельная работа – это деятельность студентов по усвоению знаний и умений, протекающая без непосредственного участия тренера-преподавателя, но, направляемая им. Самостоятельная работа предполагает выполнение контроля за учебно-тренировочным процессом в виде самоконтроля с помощью ведения дневника самоконтроля, просмотра видео, которые будут способствовать более успешному освоению программы. Учебно-тренировочные занятия по программе могут посещать студенты, прошедшие медицинское обследование и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и не имеющие противопоказаний к занятиям фитнес-йогой. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются. Прежде чем приступить к учебно-тренировочным занятиям, обучающимся необходимо прослушать правила безопасного поведения на занятиях по фитнес-йоге и в дальнейшем соблюдать меры безопасности, выполнять все требования и методические указания тренера-преподавателя. Для повышения функциональной, физической и спортивно-технической подготовленности студентам необходимо посещать каждое учебно-тренировочное занятие и выполнять рекомендации преподавателя. Студенты, выполнившие контрольные нормативы по физической подготовке допускаются к зачету. Обучающиеся, пропустившие учебно-тренировочные занятия без уважительной причины и не выполнившие выше перечисленные

условия, отчисляются из группы спортивного совершенствования. Занятия, пропущенные по уважительной причине (болезнь студента, подтвержденная медицинской справкой), сохраняют за студентами право продолжать учебно-тренировочные занятия.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с атлетами. Контроль подготовленности обучающихся учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом индивидуальных особенностей, проявляющихся в познавательных процессах, двигательной активности, работоспособности, уровне волевого развития.

Обще подготовительные упражнения:

1. Упражнения для рук: вращение предплечий; вращений запястий; вращение в локтевых суставах; силовые сгибы в запястьях; фиксация ладоней.

2. Упражнения для шеи: движения головой вперед и назад; вращение головой; повороты головы в стороны.

3. Упражнения для спины: прогибы спины; вращение спины; ритмичные наклоны; наклоны; наклон вперед с вытяжением.

4. Упражнения для ног: проработка пальцев ног; вращения ступнями; проработка тазобедренных суставов; оттяжка ноги за спину; подъемы на носках; балансы на носках; вращение в коленях.

5. Упражнения для всего тела: вытягивание позвоночника; прогиб стоя; наклон вперед; глубокие наклоны вперед.

6. Упражнения в расслаблении: лечь на спину, вытянув руки вдоль тела на небольшом расстоянии от него. Таз должен быть прижат к полу, голова, шея и позвоночник - на одной прямой линии. Закрывать глаза и расслабиться.

Упражнения основной нагрузки:

1. Асаны стоя:

- тадасана – основа основ, выравнивание позвоночника;
- врикшасана – баланс, концентрация;
- гардунасана – баланс, растяжка плеч и бедер;
- вирабхадрасана i – сила ног, раскрытие грудной клетки;
- вирабхадрасана ii – сила ног, вытяжение боков;
- вирабхадрасана iii – баланс, сила корпуса;
- триконасана – вытяжение, гибкость позвоночника;
- паршваконасана – растяжка боков, вытяжение;
- утгхита паршваконасана – более интенсивное вытяжение;
- хануманасана – глубокая растяжка задней поверхности бедра;
- уттанасана – растяжка задней поверхности тела;
- ардха уттанасана – выравнивание позвоночника;
- прасарита падоттанасана – растяжка внутренней и задней поверхности бедер.

2. Асаны сидя:

- сукхасана – простое скрещивание ног.
- падмасана – глубокое раскрытие тазобедренных суставов (варианты: ардха падмасана).
- сиддхасана – для медитации.
- баддха конасана – раскрытие тазобедренных суставов;
- упавиштха конасана – растяжка внутренней поверхности бедер;
- пашчимоттанасана – растяжка всей задней поверхности тела;

- пурвоттанасана - вытяжение передней поверхности тела;
- джану ширшасана растяжка задней и боковых поверхностей;
- ардха матсиендрасана – скручивание позвоночника;
- вакрасана – другой вариант скручивания;
- гомукхасана – растяжка плеч и бедер.

3. Асаны лежа на спине:

- шавасана – полное расслабление;
- супта матсиендрасана – мягкое скручивание;
- сету бандха сарвангасана – укрепление спины, раскрытие грудной клетки;
- сарвангасана – перевернутая поза;
- халасана – перевернутая поза;
- паванамуктасана – массаж внутренних органов;
- ананда баласана – раскрытие тазобедренных суставов.

4. Асаны лежа на животе.

- бхуджангасана – укрепление спины, раскрытие грудной клетки;
- шалабхасана – укрепление мышц спины;
- дханурасана – глубокий прогиб, раскрытие грудной клетки;
- макарасана – промежуточная поза, расслабление;
- шашанкасана - мягкий наклон вперед.

5. Перевернутые позы (с опорой и модификациями).

- адхо мукха шванасана – часто используется как позиция для отдыха и вытяжения;

- урдхва мукха шванасана – раскрытие грудной клетки.

Динамические связки (Виньясы).

- сурья Намаскар А, В, С

- чандра Намаскар

- виньясы между основными позами: Например, переход из Адхо Мукха Шванасаны в

- урдхва Мукха Шванасану или в Чатуранга Дандасану (и далее в Бхуджангасану/Урдхва Мукха Шванасану).

Комплекс № 1:

Разминка и подготовка:

- упражнения для рук/суставов: вращения предплечий, запястий и локтевых суставов по 20-30 секунд в каждую сторону; фиксация ладоней (давление ладоней друг к другу и в стороны) 3-4 раза по 10 секунд;

- шея: плавные движения головы вперед-назад, вправо-влево, по 5-6 повторов в каждую сторону;

- спина и дыхание: 6-8 циклов кошка/корова на коврике;

- тадасана на 1 минуту с длинным ровным дыханием. При необходимости держаться спиной у стены.

Основная нагрузка:

- Тадасана - 45 сек.;

- Врикшасана - 45 сек на каждую ногу;

- Вирахадрасана I - 45 сек на каждую сторону;

- Вирахадрасана II - 45 сек на каждую сторону;

- Ардха Падмасана / Падмасана (вариант) - 2 мин.;

- Баддха Конасана - 2 мин.;
- Сету Бандха Сарвангасана – 1-2 раунда по 20-30 сек с 15-20 сек отдыха;
- Апанасана - 1 мин, расслабление спины;
- Шавасана - 6 минут с контролируемым вдохом и выдохом;

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ФРА: онлайн-библиотека : [сайт]. – Москва, 2022. – URL:<https://fitness-pro.ru/biblioteka/>. – Текст: электронный.

Антипина, Р. Г. Физическое совершенствование, йога: практикум для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» : учебное пособие / Р. Г. Антипина, О. А. Заплата. — Кемерово : КемГМУ, 2025. — 124 с. — Текст : электронный

Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. - М.: Спорт, 2020. - С.153-189.

Ворожейкин, А. В. Комплексная методика оценки инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А. В. Ворожейкин, А. А. Зайцев, П. П. Литасов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 4(46). – С. 78-81.

Гигиена питания в системе здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.пособие / АлтГУ ; [сост.: Е. В. Романова, Е. В. Новичихина, Н. А. Ульянова]. - Барнаул :АлтГУ, 2017. - 1 эл. опт.диск (DVD). - № гос. регистрации 0321704288.– URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4314>. – Текст : электронный.

Макарова, Ю. Йога в кармане: Руководство по самостоятельной практике для начинающих / Ю. Макарова. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 195 с. — ISBN 978-5-00223-293-2. — Текст : электронный

Макарова, Ю. Йога в кармане: Руководство по самостоятельной практике для здоровых ног / Ю. Макарова. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 169 с. — ISBN 978-5-00223-292-5. — Текст : электронный

Макарова, Ю. Йога в кармане. Женская практика. Руководство по самостоятельной практике / Ю. Макарова, Е. Ульмасбаева. — Москва : Альпина Паблишер, 2025. — 196 с. — ISBN 978-5-00223-462-2. — Текст : электронный

Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Спорт, 2019. - 500 с.

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333>.

Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : СибГУФК, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный

Постол, О. Л. Использование гимнастики Хатха-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе : учебно-методическое пособие / О. Л. Постол. — Москва : РУТ (МИИТ), 2022. — 87 с. — Текст : электронный

Теоретические основы занятий физической культурой для людей, входящих в различные нозологические группы: костно-мышечная система, соединительная ткань, сердечно-сосудистая система, нервная система, дыхательная система : учебное пособие / АлтГУ; сост.: Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, Н.В. Губарева. – Барнаул :АлтГУ, 2020. – 1 CD-R (4 Мб). – № гос. регистрации 0322003774. – URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/9586>. – Текст : электронный.

Теоретические основы занятий физической культурой для людей, входящих в различные нозологические группы : пищеварительная система, мочеполовая система, эндокринная система, лимфатическая система, органы чувств : учебное пособие / АлтГУ; сост.: Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, Н.В. Губарева. – Барнаул :АлтГУ, 2020. – 1 CD-R (2,5 Мб). – № гос. регистрации 0322003775. – URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/9587>. – Текст : электронный.

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>.

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591>.

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Improving the physical health of female students using boxing specialization in physical education / M. Kudryavtsev, V. Kovalev, A. Osipov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 7. – P. 1576-1582. – DOI 10.7752/jpes.2023.07193.

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 5. – P. 2657-2663. – DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

#### **REFERENS**

FPA: online library: [website]. – Moscow, 2022. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/>. – Text: electronic.

Antipina, R. G. Physical improvement, yoga: practical training for students in the main professional educational program of higher education – the specialist program in specialty 37.05.01 "Clinical Psychology": textbook / R. G. Antipina, O. A. Zaplatina. - Kemerovo: KemSMU, 2025. - 124 p. - Text: electronic

Bondarchuk, A.P. Basics of strength training in sports / A.P. Bondarchuk. - M.: Sport, 2020. - pp. 153-189.

Vorozheikin, A. V., Zaitsev, A. A., & Litasov, P. P. (2016). Comprehensive methodology for assessing hand-to-hand combat instructors of security forces. Bulletin of the Kaliningrad Branch of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, (4(46)), 78–81.

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Improving the physical health of female students using boxing specialization in physical education / M. Kudryavtsev, V. Kovalev, A. Osipov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 7. – P. 1576-1582. – DOI 10.7752/jpes.2023.07193.

Nutrition Hygiene in a Healthy Lifestyle System [Electronic resource]: a textbook / Altai State University; [compiled by: E. V. Romanova, E. V. Novichikhina, N. A. Ulyanova]. - Barnaul: Altai State University, 2017. - 1 electronic optical disc (DVD). - State registration number 0321704288. - URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4314>. - Text: electronic.

Makarova, Yu. Yoga in your pocket: A guide to independent practice for beginners / Yu. Makarova. - Moscow: Alpina Publisher, 2025. - 195 p. - ISBN 978-5-00223-293-2. — Text : electronic

Makarova, Yu. Yoga in your pocket: A guide to independent practice for healthy legs / Yu. Makarova. — Moscow : Alpina Publisher, 2025. — 169 p. — ISBN 978-5-00223-292-5. — Text : electronic

Makarova, Yu. Yoga in your pocket. Women's practice. A guide to independent practice / Yu. Makarova, E. Ulmasbaeva. — Moscow : Alpina Publisher, 2025. — 196 p. — ISBN 978-5-00223-462-2. — Text : electronic

Matveyev, L.P. General theory of sport and its applied aspects / L.P. Matveyev. - Moscow : Sport, 2019. - 500 p.

Fundamentals of a Healthy Lifestyle in an Educational Organization: a textbook for universities / A. A. Zaitsev [et al.]; edited by A. A. Zaitsev. — 2nd ed., revised and enlarged. — Moscow: Yurait Publishing House, 2022. — 137 p. — (Higher education). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Text: electronic // Yurait Educational Platform [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333>.

Pozdeeva, E. A. Fitness Yoga: Fundamentals of Organizing and Conducting Classes: a textbook / E. A. Pozdeeva. — Omsk: SibSUPC, 2018. — 96 p. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Text : electronic

Postol, O. L. Use of Hatha Yoga Gymnastics in Physical Education Classes at a Transport University: teaching aid / O. L. Postol. — Moscow: RUT (МИТ), 2022. — 87 p. — Text : electronic

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2021. — Vol. 21, No. 5. — P. 2657-2663. — DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

Theoretical Foundations of Physical Education Classes for People Belonging to Various Nosological Groups: Musculoskeletal System, Connective Tissue, Cardiovascular System, Nervous System, Respiratory System: teaching aid / Altai State University; compiled by: E. V. Novichikhina, N. A. Ulyanova, N. V. Gubareva. — Barnaul: Altai State University, 2020. — 1 CD-R (4 MB). — State No. Registration No. 0322003774. — URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/9586>. — Text: electronic.

Theoretical Foundations of Physical Education for People Belonging to Various Nosological Groups: Digestive System, Genitourinary System, Endocrine System, Lymphatic System, Sense Organs: Textbook / Altai State University; compiled by: E.V. Novichikhina, N.A. Ulyanova, N.V. Gubareva. — Barnaul: Altai State University, 2020. — 1 CD-R (2.5 MB). — State Registration No. 0322003775. — URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/9587>. — Text: electronic.

Physical Education: a Textbook for Universities / E. V. Koneeva [et al.]; edited by E. V. Koneeva. — 2nd ed., revised and enlarged. — Moscow: Yurait Publishing House, 2022. — 599 p. — (Higher education). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Text: electronic // Yurait Educational Platform [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>.

Physical Culture and Health Technologies: a Textbook for Universities / V. L. Kondakov, A. A. Gorelov, O. G. Rumba, E. N. Kopeikina. — Moscow: Yurait Publishing House, 2022. — 334 p. — (Higher education). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Text: electronic // Educational platform Urait [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591>.