

АДМИНИСТРАЦИЯ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «ЦВР»  
Протокол № 4 от 24.06.2025

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ЦВР»  
Васильев  
Приказ № 111 от 25.06.2025



**Адаптированная**  
**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Хатха-йога»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Подольная А.А  
педагог дополнительного  
образования

г. Североуральск

## Оглавление

<b>1. Основные характеристики.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы .....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание общеразвивающей программы .....	8
<b>2. Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>11</b>
2.1. Календарный учебный график .....	11
2.2. Условия реализации программы .....	11
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	13
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>15</b>
Приложения .....	17

# 1. Основные характеристики

## 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога\*» (далее – программа). Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

**Актуальность.** В Свердловской области очень остро стоит вопрос о развитии дополнительных адаптированных образовательных программ, основной задачей по данному направлению до 2024 года в соответствии с государственной программой «Доступная среда» является создание специальных условий для получения качественного образования детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья во всех образовательных организациях Свердловской области. Эта же проблема освещена и в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Программа разработана исходя из социального запроса родителей детей с ОВЗ. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в раннем возрасте многие дети имеют нарушения речи, нарушение зрения, задержку в психическом развитии, нарушения опорно-двигательного аппарата. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, при выполнении заданий у них возникают произвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание; проявляются нарушения общей моторики особенно во время выполнения основных видов движения: бег, лазания, прыжки. У таких детей слабо развита эмоционально-волевая сфера, что проявляется в повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, негативизме, раздражительности или, наоборот, апатичности. Хатха-йога, является нетрадиционной формой адаптивной

физкультуры. Во время практики не только развивается гибкость, но и происходит расслабление мышц, повышается их тонус, улучшается состояние позвоночника и организма в целом. Многие асаны укрепляют суставы и спину, улучшают координацию и работу вестибулярного аппарата, учат грамотно использовать связки и мышцы, делают их функциональными, послушными, сильными и гибкими, а также, что особенно важно для учащихся, приносят много позитивных эмоций.

**Отличительные особенности.** Программа отличается от уже существующих программ по Хатха-йоге, тем, что она адаптирована для учащихся всех возрастов, с разной степенью физической подготовки могут заниматься йогой. Каждое учебное занятия построено так, что динамика практики постоянно меняется и чередуется с техниками дыхания, и миофасциальным релизом, самомассажем. Особое внимание отведено техникам расслабления (шавасане) и нейрогимнастике. Параллельно учащиеся знакомятся со строением тела и мышечной системой человека. Продолжительность занятия 40 минут, 30 минут активной двигательной деятельности с перерывами на дыхательные техники и техники массажа, что даёт возможность на отдых и переключения внимания на другой вид деятельности, что не маловажно для учащихся с ОВЗ. Оставшиеся 10 минут техника расслабления, визуализация «Шавасана», позволяет успокоиться, снять мышечное и эмоциональное напряжения, а это является самым главным направлением в йоге.

Педагогическая целесообразность. Йога тесно связана с воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребёнка в регулировании своего общего режима, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие, дисциплину и правильное поведение в обществе, приобщение к здоровому образу жизни. Мышечное расслабление, достигаемое при выполнении асан, влияет на

функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма. Ребенок с гиперактивностью научается контролировать свои движения, быть более спокойным и внимательным.

**Адресат программы** учащиеся с ОВЗ от 8 до 17 лет. Заболевания, при которых ребёнок может успешно освоить предложенную программу: нарушением речи, нарушение опорно-двигательного аппарата (с легкой степенью тяжести), задержкой психического развития, расстройство аутистического спектра, нарушения интеллекта. Группа формируется с учётом индивидуальных особенности детей и медицинских показаний.

Группу составляют учащиеся, имеющие лёгкие двигательные нарушения, они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно. Помимо двигательных расстройств, отмечаются недостатки интеллектуального развития – задержка психического развития; или умственная отсталость легкой степени выраженности.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем общеразвивающей программы – 72 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 9 месяцев.

Число учащихся, в группе от 5 до 10 человек.

Возможны индивидуальные занятия.

### **Особенности организации образовательного процесса**

**Формы реализации образовательной программы:** традиционная модель – представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении одного года.

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, беседа, демонстрация.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** практическое занятие, наблюдение, тестирование результатов двигательной деятельности (гибкость, сила, выносливость).

## **1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы**

Цель программы – формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия йогой.

### **Образовательные задачи:**

- научить основным «асанам» в хатха-йоге;
- познакомить с краткими сведениями о строении и функциях организма и биомеханике движения;
- научить дыхательным техникам и технике самомассажа, маофасциального релиза;
- научить способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

### **Развивающие задачи:**

- формирование умения принимать, сохранять учебную задачу и планировать свои действия;
- развивать двигательные способности учащихся.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- воспитывать чувство коллективизма и уважения друг к другу.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- будут владеть основными знаниями о хатха-йоге, правильности выполнения и отстройке «асан»;
- проявлять силовую выносливость: укрепление мышечного корсета за счет удержания асан;
- владеть навыками дыхательных техник, и техник самомассажа, миофасциального релиза;
- владеть способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

#### **Метапредметные результаты:**

- уметь сохранять учебную цель в течение всего занятия, уметь планировать свои действия для достижения цели;
- уметь осознанно расслаблять мышцы и управлять своим дыханием в моменты нагрузки (саморегуляция).

#### **Личностные результаты:**

- будет сформировано сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности;
- будет сформировано чувство коллективизма и уважения друг к другу.

## 1.4. Содержание общеразвивающей программы

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля	
		ВСЕГО	Теория	Практика		
Стартовый уровень	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Наблюдение.
	2	Диагностика физических данных.	4	1	3	Устный опрос, тестирование.
	3	Вариации простейших асан	36	4	32	Индивидуальная проверка знаний
	4	Нейротренировки совместно с маофасциальный релизом и йогой. Мобильность всех отделов.	10	1	9	Проверочное задание
	5	Техника релаксации	10	1	9	Наблюдение. Устный опрос
	6	Техники глубокого дыхания	4	1	3	Наблюдение. Устный опрос
	7	Диагностика физических данных	4	1	3	Открытое занятие
	8	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Квест
		<b>Всего:</b>	72	13,5	58,5	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях йоги.

Практика: Вводная практика.

### 2. Диагностика физических данных.

Теория: Тело человека. Скрининг своего тела.

Практика: Диагностика физических данных сила, гибкость, выносливость.

Диагностика шейного, грудного, поясничного отдела, тазобедренных суставов с помощью ряда упражнений.

### 3. Изучение и освоение простейших асан на более сложные.

Теория: виды и типы классификации асан, выделяя следующие основные блоки, по типу выполнения, по типу воздействия, по задачам.

Практика. Отстройка асан, возможные травмы и рекомендации по корректному выполнению, переход от простых асан к их усложнению.

### 4. Нейротренировки совместно с миофасциальный релиз и йогой.

Мобильность всех отделов.

Теория: Польза нейротренировок. Польза миофасциальный релиза, правило выполнения и техника безопасности.

Практика: Нейротренировка, суставной гимнастики на разные участки тела, йога совместно с миофасциальный релиз на все отделы.

### 5. Техника релаксаций

Теория. Виды техник расслабление. Зачем нам нужно уметь расслабляться.

Практика. Расслабляющие техники дыхания. Отстройка шавасаны. Релаксирующие методы расслабления с помощью визуализации, дыхательных техник Массаж.

6. Подборка и разработка, комплекса для самостоятельных практик, с учётом исходных данных.

Теория. Сколько времени можно уделять для практики.

Практика. Подбор практики на все случаи жизни, утренний комплекс, вечерний, успокаивающий комплекс. Комплексы с учётом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья.

8. Диагностика физических данных. Подведения итогов.

Теория. Как провести диагностику.

Практика. Диагностика с помощью ряда упражнений заснятое на видео, фото с помощью приложений «Тело человека». Анализ и сравнение динамики за девять месяцев.

9. Итоговое открытое занятие.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	54
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	2 сентября
8.	Выходные и праздничные дни	1– 9 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 4 ноября, 31 декабря
9.	Окончание учебного года	28 мая

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Учебная аудитория, соответствующая нормам СанПиН.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Коврик для йоги и фитнеса	13 шт.
2.	Кирпич для йоги	20 шт.
3.	Мяч для йоги	13 шт.
4.	Мяч для мфр	5 шт.
5.	Резинки для фитнеса	12 шт.
6.	Палка гимнастическая	20 шт.
7.	Одеяло	13 шт.
8.	Коврик под колени	по кол-ву учеников
9.	Ремень для йоги	5шт
10.	Ролл для МФР(мяч)	по кол-ву учеников

## Методические материалы

№ п/п	Название темы	Материально— техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика физических данных.	Материалы диагностики (тесты на движения, дыхания, ГТО, цветовой). Папка с видеоматериалами: - постанур тела человека(типы), - походка в повседневной жизни	Демонстрация, показ, обсуждение, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум, индивидуальная работа, групповая форма работы.
3	Вариации простейших асан	Методические разработки практик и комплексов йоги. Плакаты с названием асан и правильностью их выполнения.	Демонстрация асан, показ и объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум Индивидуальная и групповая форма работы.
4	Нейротренировки совместно с миофасциальным релизом и йогой. Мобильность всех отделов.	Наглядный материал, основные приемы МФР: - точки триггеры по всему телу, - плакат анатомия мышечной системы, - картинки направления массажных линий по регионам тела.	Показ и объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
4	Техника релаксаций. Техники глубокого дыхания	Видеоматериал движение диафрагмы, шарик. Методические разработки практик и комплексов дыхания. Папка с видом и техникой дыхания.	Демонстрация дыхательных техник, показ, объяснение, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
5	Диагностика физических данных.	Наглядный материал: - мышцы человека (плечевой пояс, мышцы кора, тазобедренный сустав, мышцы ног, рук), - видео движения человека.	Демонстрация асан, показ, объяснение, практическая работа. Технология проблемного обучения. Здоровьесберегающие технологии.	Занятие – практикум индивидуальная работа, групповая форма работы.
6	Итоговое занятие		Открытое занятие	Групповая форма работы.

## 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Сформированность сознательного и активного отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности; сформированность чувства коллективизма и уважения друг к другу.	Отсутствие качества	Наблюдение	Таблица мониторинга
Метапредметные	Умение сохранять учебную цель в течение всего занятия, уметь планировать свои действия для достижения цели;	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
	Умение осознанно расслаблять мышцы и управлять своим дыханием в моменты нагрузки.	Отсутствие затруднений	Наблюдение	Таблица мониторинга
Предметные результаты	Будет знать основы хатха-йоги, и правильной биомеханике движения человека	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
	Будет владеть техниками самомассажа и маофасциального релиза	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
	Будет уметь применять техники расслабления	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание, «Квест»	Таблица мониторинга
	Будет уметь диагностировать свое тело	Соответствие знаний программным требованиям	Практическое задание	Таблица «Скрининг тела».

Контроль уровня обучения проводится 3 раза в год: в сентябре, январе и мае.

**Вводный контроль** – определение исходного уровня знаний и умений. В виде теста норм ГТО ступени согласно возрасту учащихся, по которым мы оценим силу, гибкость, выносливость (Приложение 4). Скрининг тела на мобильность (Приложение 3)

Цветовой тест Люшера учащиеся проходят самостоятельно (психологический тест, разработанный доктором Максимом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности) (Приложение 5).

**Текущий контроль:** определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам.

**Итоговый контроль:** диагностика проводится в конце курса обучения по программе, определение результаты работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, в виде игры-квеста (Приложение 2). В которую включены; наблюдение, тестирование, контрольный опрос контрольное задание. Итоговый скрининг тела на мобильность (Приложение 3,4).

Результаты итоговой диагностики заносятся в карту мониторинга (Приложение 1). Оцениваются предметные (теоретические) знания, практические умения построения своей личной практики. Показатели ранжируются по 3 бальной системе.

1 – минимальные результаты;

2 – у обучающегося есть средний результат и в практической и в теоретической части;

3 – высокий результат в обучении, учащийся самостоятельно может построить личную практику по своим анатомическим особенностям и запросам. Результаты имеются как в теоретической, так и в практической части.

При подсчете выводится общий балл отдельно по предметным (теоретическим) знаниям, практическим умениям и построение практики.

### **3. Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав МАУ ДО «ЦВР»

#### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Айенгар Б.К. Прояснение йоги: пер. с англ. – М.: Медси 21, 1993. – 528 с.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 5-9 классы / Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик – М: Владос, 2002. – 208 с.
4. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. – М.: Саттва, 1993. – 416 с.
5. Каминофф. Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф, Э. Метьюз; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попури, 2012. – 320 с.

6. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ – перевод, примечания, редакция.

Полтавцев И.Н. Йога делового человека. – Мн.: Полымя, 1991. – 208 с.

7. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 356 с.

8. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Просвещение, 1986.

9. Фролов, А. Йогатерапия: Практическое руководство/ А. Фролов – М.: Ориенталия, 2015. – 448с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Зубков, В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. – М.: Саттва, 1993. – 416 с.

2. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. Очаповский – перевод, примечания, редакция.

3. Серия журналов для детей, Анатомия человека.

4. Смирнов, А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10–11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

5. Московкина, А.Г. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье. М.: Прометей, 2015, – 320 с.

6. Фарндон, Д. Большое путешествие по телу человека. Художник: Хатчинсон Тим. Переводчик: Музалевская Ю.В. Редактор: Иванова В. Издательство: Лабиринт, 2020.

## Приложения

### Приложение 1

#### МОНИТОРИНГ результатов учащихся

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Числ о балло в	Методы диагност ики
Теоретическая подготовка	Знание технику безопасности				
	Знание хода построения практики	Соответс твие теоретич еских знаний програм мным требован иям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем ½ объема знаний по программе;</li> <li>▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>▪ освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Игра-квест
	Анатомия тела человека				
	Знания асан на санскрите				
	Владения техниками самомассажа				
Практическая подготовка	Отстройка правильное выполнение асан	Отсутств ие затрудне ний	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения при выполнении асан;</li> <li>▪ практикует с помощью педагога;</li> <li>▪ практикует самостоятельно, не испытывает трудностей</li> </ul>	1 2 3	Игра-квест
	Построение личной практики с дыханием.	Соответс твие практиче ских умений и навыков програм мным требован иям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения при выполнении асан</li> <li>▪ практикует с помощью педагога;</li> <li>▪ практикует самостоятельно, не</li> </ul>	1 2 3	Игра-квест
	Нормы ГТО	Физичес кие нормы		1 2 3	

### Игра-квест (диагностика)

В результате годовой работы, учащиеся, через занятия йогой значительно повысили физические качества: силу, гибкость, координацию движения. Выполняют основные базовые асаны, упражнения для снятия мышечного напряжения. Владеют основными навыками дыхательных техник, техник самомассажа.

Цель игры: диагностика знаний и умений, полученных в течение девяти месяцев реализации программы «Равновесие1».

Задача:

- проверить терминологию, отстройку асан
- проверить знание названий асан на санскрите
- проверить знание применения дыхательных практик
- проверить умение составить личную практику на любое время суток с техниками самомассажа и маофасциальным релизом.

Ход игры:

Ведущий задает вопросы, на которую отвечают участники игры. (Да. Нет)

1. Телефон стал как будто бы естественным продолжением вашей руки.
2. Впадаете в панику, когда зарядка у телефона падает ниже 10%?
3. Не можете не проверять мессенджеры каждые полчаса?
4. Во время еды вы не можете оторваться от гаджета?
5. Моментальное хватание смартфона при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с человеком?
6. Во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) большую часть времени проводите в гаджете?
7. Боязнь пропустить что-нибудь важное в ленте новостей?
8. Беспочвенное листание уже увиденного в сети?
9. Желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени?

Похоже, у вас легкие заболевания «гаджетозависимость». Предлагаю игру- квест, пройдя каждый этап, будете получать по два совета как излечится! (Приложение 1)

1 этап: «Быстрее, выше сильнее!»

Упражнение на развитие двигательных способностей, физических качеств: выносливость, сила, гибкость, пластичность.

(Приложение к игре 2)

2 этап «Йога Викторина».

Теория о йоге, учащиеся отвечают на 25 вопросов. (Приложение 3)

3 этап «Море волнуется раз!»

«Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Йоговская (название асаны на санскрите) фигура на месте замри!»

Игроки замирают в позах, изображающих асан. (За правильное выполнение учащиеся получают баллы)

4 этап «Передышка»

Ведущий перечисляет жизненные ситуации. Игроки должны подобрать дыхание для любой ситуации и показать.

5 этап «Практика»

Карточки с классификации асан на все группы мышц, делится на 4 колонки, выделяя следующие основные блоки, по типу выполнения (стоячие, сидячие, перевернутые, скрученные, наклоны, прогибы, балансы) по типу воздействия (растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, комбинированные). Учащийся берет по одной из каждой колонки. По выпавшим асанам составляет личную практику на 10-15 минут с учетом исходных данных практикующего, возможностей его организма, особенностей строения тела, пола, темперамента, а также каких-либо нарушений здоровья. С выбором времени суток практики.

Ведущий: Ну вот наш квест подошёл к концу, вы получили 10 советов как провести лето с пользой для здоровья уменьшить контакт с гаджетами! А сейчас время подарков! «Трекер полезных привычек на лето».

## Скрининг тела

## 1. Осанка 3 D + дыхание

Вопросы к упражнениям	Итоги начало года	Итоги конец года
Поднимаются ли плечи вверх при вдохе?		
Есть ли птоз кожи под челюстью?		
Выдвинута ли голова вперёд?		
Падает ли тело вперёд?		
Какой тип осанки?		
Симметричен ли угол шеи?		
Напряжена ли шея?		
Уши на одном уровне?		
Ключицы горизонтальны или нет?		
Есть ли перекос плеч и лопаток?		
Завернуты ли плечи внутрь?		
Симметричен ли угол талии?		
Раскрыты ли рёбра спереди?		
Симметричен ли таз?		
На одном уровне подъягодичные складки?		
Каков наклон таза?		

Переразгибание колен, нормальные или подсогнутые?		
Завал пяток внутрь есть?		
Есть ли свод стопы (арка)?		
Симметричны ли стопы? Смотрят прямо?		
Ладони к телу или развёрнуты назад?		
Не шатает ли тело?		

## 2. «Точки в линию»

Не завалено ли фото?		
Правильно ли стоят точки?		
На одной ли линии тело?		

## 3. «Оверхэд присед»

Хорошее ли положение стоп? (3 точки опоры)		
Голеностоп достаточно мобилен?		
Колени не заваливаются внутрь? (латеральная стабильность)		
У тазобедренных суставов хватает мобильности?		
CORE сильный? (не вываливается ли живот в нижней точке приседа?)		
Поясница (нет ли движения?)		
Раскрываются ли рёбра в верхней точке?		

Грудной отдел (не меняется ли кифоз в большую или меньшую сторону?)		
Плечо (хватает ли сгибания?)		
Плечи (не поползли ли вверх?)		
Шея (нет ли запрокидывания головы?)		
Не отрываются ли пальцы от пола?		
Симметрично ли движение (нет ли переноса веса тела больше на одну ногу?)		
Стабильность (нет ли пошатывания?)		
Стартл рефлекс есть?		
Эксцентрический режим нормальный?		
Сложность выполнения? (БАЛЛЫ)		
Руки и корпус параллельны голени?		
Вверху тазобедренный сустав разгибается до конца?		

«Ролл ап»

Касается ли подбородок яремной ямки?		
Сегментарно ли движение шеи?		
Сегментарно ли движение грудного отдела спины?		
Грудопоясничный переход сгибается?		
Поясница сгибается?		

«Подтянулся ли» низ живота?		
Остался ли таз на месте?		
Остаются ли колени над голенями?		
Стопы устойчивы ли?		
Ладони легли на пол?		
Сегментарно ли возвращение тела?		
Пошатывания/тремор есть?		
Стартл?		

#### 4. «Скручивание с обхватом ноги»

Поза комфортна?		
Удалось схватить ноги руками?		
Вышележащая нога касается пола?		
Лопатка далека от пола?		
Удаётся ли дышать в нижние рёбра?		
На обе стороны одинаковые ощущения?		
Тянет ли переднюю поверхность бедра?		

#### 5. Тестируем дыхание

Упражнения	Начало года	Конец года
1. Максимально медленный вдох (сек)		

2. Максимально медленный выдох (сек)		
3. Экскурсия грудной клетки (см)		
4. Контрольная пауза (сек)		
5. Сколько шагов после выдоха (штуки)		
Комментарии:		

Нормы:

1. Максимально медленный вдох 30 сек.
2. Максимально медленный выдох 30 сек.
3. Экскурсия грудной клетки от 10 см.
4. Контрольная пауза от 25 – 30 сек.
5. Сколько шагов после выдоха от 20 -30 (каждой ногой).

**Диагностический материал взят из норм ГТО 2019-2020 г. Упражнение  
на развитие двигательных способностей, физических качеств:  
выносливость, сила, гибкость, пластичность.**

**Таблица норм ГТО — 4 ступень (для школьников)**

Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
	Мальчики			Девочки		
сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43

**Таблица норм ГТО — 5 степень (для школьников)**

Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
	Юноши			Девушки		
сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

Информационный ресурс взят сайт: <https://gtonorm.ru>

## Цветовой тест Люшера

Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.



Для диагностики, используется показатель уровня тревожности по шкале от 0-12: (в конце описания теста!)

Полностью тест на сайте: <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340089

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026