Индивидуальный предприниматель
БУХАРОВ АЛЕКСАНДР ГЕННАДЬЕВИЧ

Школа-клуб йоги 8ARTS

УТВЕРЖДАЮ
ИП Бухаров А. Г.
/А. Г. Бухаров/
«11» ноября 2026 г.
Приказ № 5 от 11 ноября 2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы йоги, цигун и телесно-ориентированных двигательных практик для взрослых »

Физкультурно-спортивная направленность • Базовый (начальный) уровень

Параметр	Сведения
Возраст обучающихся	18 лет и старше
Форма обучения	очная
Объём	24 академических часа
Срок освоения	6 недель
Автор-составитель	Бухаров Александр Геннадьевич

Ярославль · 2026

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы йоги, цигун и телесно-ориентированных двигательных практик для взрослых» (далее — Программа) предназначена для освоения совершеннолетними обучающимися доступных основ йоги, цигун и телесно-ориентированных двигательных практик. Программа предусматривает освоение несложных физических упражнений, плавных двигательных последовательностей, базовых дыхательных практик и способов расслабления с учётом индивидуальных возможностей обучающихся. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, имеет общеразвивающий, непрофессиональный характер.

Программа разработана для школы-клуба йоги 8ARTS индивидуального предпринимателя Бухарова Александра Геннадьевича. При её составлении учтены публично описанные направления занятий клуба: йога, упражнения с вспомогательными опорами, дыхательные и медитативные практики.

Программа объединяет три направления: йогу, цигун и телесно-ориентированные двигательные практики. Обучение направлено на развитие двигательной активности, координации, гибкости, осознанности движений, навыков расслабления и безопасного выполнения физических упражнений. Программа носит общеразвивающий характер и не предусматривает медицинского лечения, массажа или психотерапии.

Актуальность Программы обусловлена потребностью совершеннолетних слушателей в освоении доступных способов двигательной активности, навыков телесного самонаблюдения и безопасной самостоятельной практики. Программа строится по принципу постепенного повышения сложности без принуждения к выполнению упражнений через боль.

Отличительная особенность: сочетание объяснения техники, практического освоения упражнений, индивидуального подбора облегчённых вариантов и навыков расслабления. Вспомогательные предметы (болстеры, ремни, блоки и др.) используются только при их фактическом наличии и безопасном состоянии. Работа на верёвочных конструкциях, деревянных мостах и иных специализированных устройствах не является обязательной частью настоящего базового курса; при желании её следует отдельно согласовать и обеспечить условия безопасности.

Адресат: лица от 18 лет, в том числе без предварительного опыта занятий. Приём осуществляется с учётом возможности безопасного участия в двигательных занятиях. Обучающиеся заранее информируются о характере нагрузки и необходимости сообщать преподавателю об ограничениях, влияющих на безопасность выполнения упражнений.

Форма обучения: очная. Формат занятий: групповой, при необходимости — индивидуальный в рамках той же программы и учебного плана. Дистанционное обучение, сетевая реализация и профессиональная подготовка настоящей редакцией не предусмотрены.

Объём Программы составляет 24 академических часа (один академический час — 45 минут). Программа рассчитана на 12 занятий продолжительностью 2 академических часа (90 минут) каждое. Занятия проводятся два раза в неделю в течение 6 недель. Максимальная численность учебной группы — 30 человек.

Место реализации: г. Ярославль, проспект Фрунзе, д. 3, помещения (офисы) 514 и 516 — по сведениям санитарно-эпидемиологического заключения.

Программа не предназначена для подготовки преподавателей йоги, присвоения профессиональной квалификации или оказания медицинских услуг, массажа, медицинской реабилитации и лечения заболеваний.

2. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у взрослых обучающихся начальных знаний и практических умений для безопасного выполнения доступных упражнений йоги, базовых двигательных последовательностей цигун и телесно-ориентированных двигательных практик, освоения простых дыхательных и расслабляющих практик, развития координации и осознанности движений.

Задачи

• познакомить с общими принципами и правилами безопасных занятий йогой;

• обучить подготовке места и использованию доступных вспомогательных предметов;

• развить умение выполнять простые положения тела с учётом индивидуальных возможностей;

• сформировать начальные навыки наблюдения за дыханием без форсирования и длительных задержек;

• познакомить с приёмами расслабления и концентрации внимания;

• обучить составлению короткой последовательности упражнений и самоконтролю нагрузки.

- Обучение базовым упражнениям цигун, направленным на развитие координации, плавности движений и устойчивости.
- Формирование навыков наблюдения за положением тела, мышечным напряжением и движениями.
- Освоение доступных телесно-ориентированных двигательных упражнений.

3. Планируемые результаты

По окончании курса обучающийся:

• называет основные правила поведения и безопасности на занятиях, распознаёт ситуации, требующие остановки упражнения;

• подготавливает место и при необходимости подбирает доступную опору;

• демонстрирует основные исходные положения и несколько простых асан в индивидуально подходящем варианте;

• выполняет спокойное дыхательное наблюдение без чрезмерных задержек и принуждения;

• осваивает элементарные способы расслабления в положении сидя или лёжа;

• составляет с помощью преподавателя короткую последовательность упражнений для самостоятельной практики.

- Обучающийся выполняет начальную последовательность плавных упражнений цигун.
- Обучающийся демонстрирует простые телесно-ориентированные упражнения для развития устойчивости, координации и внимания к положению тела.

Освоение программы не подразумевает выполнение сложных поз, спортивных нормативов или достижение медицинских эффектов.

4. Учебный план

№	Раздел / тема	Всего, ак. ч.	Теория	Практика
1	Введение и безопасность	2	2	0
2	Основы дыхательной практики	4	1	3
3	Базовые положения и движения йоги	6	1	5
4	Телесно-ориентированные двигательные практики	4	1	3
5	Расслабление и концентрация внимания	4	0	4
6	Составление простой последовательности	2	0	2
7	Итоговое занятие и оценка результатов	2	1	1
	ИТОГО	24	6	18

5. Содержание Программы

Раздел 1. Введение и безопасность — 2 ак. ч.

Теория: цели курса, формат учебных занятий, организация пространства и инвентаря. Понятие индивидуально доступной амплитуды движений; уважение к собственным возможностям; недопустимость резкой боли, головокружения и принудительного растяжения. Правила остановки практики и обращения за помощью при ухудшении самочувствия. Общие принципы положения тела и спокойного дыхания.

Раздел 2. Основы дыхательной практики — 4 ак. ч.

Теория: естественное дыхание в покое и при движении, согласование дыхания с комфортным темпом упражнений. Практика: наблюдение за дыханием сидя и лёжа; спокойное удлинение выдоха в индивидуально комфортных пределах; мягкое переключение внимания между дыханием и положением тела. Не используются интенсивная гипервентиляция, длительные задержки и техники, требующие специальной подготовки.

Раздел 3. Базовые положения и движения йоги — 6 ак. ч.

Теория: устойчивость, опора, выравнивание, распределение нагрузки и варианты облегчения упражнений. Практика: доступные положения стоя, сидя и лёжа; мягкие наклоны, вытяжения и повороты в комфортной амплитуде; несложные упражнения на координацию и равновесие; переходы между положениями. Конкретный перечень упражнений и противопоказания к отдельным элементам уточняет преподаватель.

Раздел 4. Основы цигун и телесно-ориентированные двигательные практики — 4 ак. ч.

Теория: знакомство с основными принципами начальной практики цигун: плавность и непрерывность движений, естественное дыхание, устойчивое положение тела, координация движений и внимания. Правила выполнения упражнений с учётом индивидуальных возможностей, без форсирования движений и дыхания.

Практика: освоение простых доступных двигательных упражнений цигун, включающих плавные движения рук и корпуса, перенос веса тела, упражнения на координацию и равновесие. Выполнение несложных последовательностей движений в сочетании с естественным дыханием. Телесно-ориентированные двигательные упражнения, направленные на развитие осознанности движений, наблюдение за мышечным напряжением и контроль положения тела.

Практики носят общеразвивающий характер и не предусматривают массаж, мануальные воздействия, психотерапию, диагностику или лечение заболеваний.

Раздел 5. Расслабление и внимание — 4 ак. ч.

Практика: освоение удобного положения для расслабления (в том числе шавасана или её доступная альтернатива), наблюдение за телесными ощущениями, мягкое переключение внимания, короткая направляемая медитация без обязательных религиозных элементов. Формирование навыков завершения занятия и восстановления привычного темпа активности.

Раздел 6. Простая самостоятельная последовательность — 2 ак. ч.

Практика: подбор по инструкции преподавателя последовательности из разминки, 3–5 доступных движений и завершающего расслабления; соблюдение удобного темпа, чередования нагрузки и отдыха; обсуждение критериев самоконтроля.

Раздел 7. Итоговое занятие — 2 ак. ч.

Теория: повторение базовых правил безопасности и организации самостоятельных занятий. Практика: выполнение согласованной с преподавателем короткой последовательности с выбором доступных вариантов упражнений; обратная связь и рекомендации по дальнейшему обучению. Профессиональная аттестация не проводится.

6. Календарный учебный график

Календарный учебный график рассчитан на 6 учебных недель и предусматривает 12 занятий продолжительностью 2 академических часа каждое. Конкретные даты и дни недели определяются расписанием занятий для соответствующей учебной группы

Неделя	Занятия	Содержание	Ак. ч.
1	1–2	Вводное занятие; дыхательная практика (начало)	4
2	3–4	Дыхательная практика (продолжение); базовые положения (начало)	4
3	5–6	Базовые положения и движения йоги	4
4	7–8	Основы цигун и телесно-ориентированные двигательные практики	4
5	9–10	Расслабление, концентрация внимания	4
6	11–12	Самостоятельная последовательность; итоговое занятие	4
	Итого	12 занятий	24

7. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1	Вводный инструктаж, основы безопасной практики	2	2	0
2	Дыхание: базовые принципы, наблюдение в покое	2	1	1
3	Дыхание в доступных движениях, самонаблюдение	2	0	2
4	Базовые положения: теория и первое освоение	2	1	1
5	Положения стоя и сидя, работа с равновесием	2	0	2
6	Положения лёжа и безопасные переходы	2	0	2
7	Основы цигун: исходное положение тела, принципы плавных движений и естественного дыхания	2	1	1
8	Практическое освоение простых двигательных последовательностей цигун и телесно-ориентированных упражнений на координацию, равновесие и осознанность движений	2	0	2
9	Расслабление: подготовка, положение тела, шавасана	2	0	2
10	Концентрация внимания, короткая медитация	2	0	2
11	Сборка простой самостоятельной последовательности	2	0	2
12	Повторение правил, практическое итоговое задание	2	1	1

8. Организационно-педагогические условия

8.1. Кадровые условия

Организацию и обеспечение реализации Программы осуществляет индивидуальный предприниматель Бухаров Александр Геннадьевич.

Непосредственное проведение учебных занятий осуществляется преподавателем, привлекаемым индивидуальным предпринимателем на законном основании. Преподаватель должен иметь образование и квалификацию, соответствующие содержанию реализуемой Программы и установленным квалификационным требованиям.

К проведению занятий допускаются лица, обладающие необходимой подготовкой и компетенциями в области йоги, физической культуры и двигательных практик, соответствующими преподаваемым разделам Программы.

При реализации Программы обеспечивается соблюдение требований к кадровому обеспечению образовательной деятельности.

8.2. Материально-технические условия

Занятия проводятся в помещениях, используемых для реализации Программы, с обеспечением безопасного размещения обучающихся и возможности свободного перемещения во время занятий. Помещения обеспечены необходимым освещением, возможностью проветривания, санитарно-гигиеническими условиями и свободным доступом к эвакуационным выходам. Учебный инвентарь содержится в исправном состоянии и используется по назначению.

Для реализации Программы используется следующее материально-техническое обеспечение:

Оборудование / ресурс	Фактическое количество
Коврики для занятий	30 шт
Блоки / кирпичи для йоги	30 шт
Ремни для йоги	30 шт
Болстеры / мягкие опоры	28 шт
Дополнительные устойчивые опоры	8 шт
Специальные верёвочные конструкции и мосты	Входят 20 мест

8.3. Информационное обеспечение

Для реализации Программы используются текстовые методические памятки по безопасной практике, план занятий, демонстрация преподавателя и устные разъяснения. При необходимости преподаватель выдаёт индивидуальные рекомендации по выбору уровня сложности. Образовательная платформа и дистанционные технологии не предусмотрены.

8.4. Методические подходы

Методы обучения: краткое объяснение и демонстрация; постепенное освоение упражнения; наблюдение преподавателя; практическое повторение; индивидуальная коррекция в безопасных пределах; обсуждение ощущений и проверка понимания. Контактная коррекция допускается только с согласия обучающегося.

9. Охрана здоровья и безопасность занятий

• Нагрузка подбирается индивидуально; запрещается выполнение упражнений через боль, резкие рывковые движения, принудительные прогибы и опасные положения без подготовки. .

• При головокружении, выраженной слабости, боли, затруднении дыхания и ином ухудшении самочувствия выполнение упражнения немедленно прекращается.

• Преподаватель знакомит обучающихся с правилами безопасного обращения с инвентарём и проверяет исправность оборудования до занятий.

• Наличие заболеваний, ограничений и состояний, влияющих на переносимость нагрузки, обсуждается с обучающимся в допустимых пределах; при сомнении в безопасности занятия рекомендуется консультация медицинского специалиста.

• Медицинские диагнозы, лечебные обещания и реабилитационные процедуры не являются содержанием настоящей программы.

• На занятиях не применяются форсированные дыхательные упражнения и интенсивные воздействия, рассчитанные на специальную подготовку.

10. Формы контроля и оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется посредством наблюдения за выполнением упражнений, короткого устного опроса и обратной связи после занятия. Соревновательные нормативы, медицинские тесты и требования к гибкости не устанавливаются.

Итоговый контроль: практическое задание, в ходе которого обучающийся под наблюдением преподавателя готовит место занятий, выполняет доступную последовательность из 3–5 упражнений, демонстрирует спокойное дыхание и завершает практику расслаблением. Преподаватель проводит короткую беседу по технике безопасности.

Результат фиксируется как «освоено / требуется дополнительная практика» по совокупности критериев ниже. При необходимости обучающемуся предлагается повторная демонстрация в доступном варианте.

Критерий наблюдения	Признак достижения результата
Безопасность	Знает сигналы для остановки практики и соблюдает инструкции
Подготовка места	Размещает коврик и необходимые опоры безопасным способом
Практические движения	Выполняет несколько доступных положений без принуждения и резкой боли
Работа с дыханием	Сохраняет спокойный ритм и не форсирует вдох, выдох и задержки
Завершение занятия	Может выполнить короткую практику расслабления
Самостоятельность	Может воспроизвести краткую последовательность с подсказками при необходимости

Примерные вопросы итоговой беседы

- Когда необходимо прекратить выполнение упражнения?
- Зачем используются блоки, ремни и болстеры?
- Как выбрать доступную амплитуду движения?
- Почему нельзя выполнять упражнение через выраженную боль?
- Как согласовывать движение с комфортным дыханием?
- Как организовать короткую самостоятельную практику и завершить её?

Обучающимся, успешно освоившим Программу, может выдаваться сертификат об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы установленного индивидуальным предпринимателем образца.

Сертификат подтверждает освоение программы и не является документом о присвоении профессиональной квалификации или предоставлении права на осуществление профессиональной деятельности.

11. Методические материалы

Примерная структура занятия продолжительностью 2 академических часа: вводная беседа и проверка самочувствия (до 10 минут); подготовительные движения и дыхательное внимание (10–15 минут); основная часть с разучиванием и закреплением доступных упражнений (45–55 минут); расслабление и итоговая обратная связь (10–15 минут). Временные интервалы ориентировочные; в пределах занятия предусмотрены необходимые паузы и изменение интенсивности в зависимости от состава группы.

Преподаватель самостоятельно выбирает конкретные доступные упражнения, не меняя цели, заявленных результатов и общего объёма программы. Введение сложных элементов, специализированных конструкций и отдельных направлений (тайцзицюань, цигун, ушу) требует отдельного методического и материально-технического обоснования.

12. Нормативная и методическая основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в действующей редакции (в частности, статьи 2, 12 и 75).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ФГАУ «Федеральный институт развития образования». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Москва, 2015. Использованы как методический ориентир структуры; ссылки на отменённые акты издания не применяются.
- Открытые материалы школы-клуба 8ARTS: «8 Искусств», «О наставнике», «Расписание», публикация «Йога на верёвках и болстерах» (https://8arts.ru/).