

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Профессионально-физкультурное совершенствование»
МОДУЛЬ 2. Элементы йоги для здоровья

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки «Спортивный менеджмент»

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	2 ЗЕТ/72		36		36	Зачет
Итого	2 ЗЕТ/72		36		36	Зачет

Владимир, 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля – «Элементы йоги для здоровья» является ознакомление с основами практики хатха-йоги.

В процессе обучения студенты приобретают навыки выравнивания поясницы, учатся расправлять грудную клетку, чувствовать работу мышц спины, шеи, рук, ног, приобретают знания того, что нужно делать для улучшения своей осанки, знакомятся со специфической терминологией, которая используется на занятиях: «подтяните коленные чашечки вверх», «втяните лопатки», «заверните бедра внутрь» и т.д. А так же, чтобы помочь студентам использовать упражнения йоги, как в спортивной тренировке, так и повседневной жизни для улучшения здоровья в целом. Для ускорения процесса реабилитации после тренировок и соревнований.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данный модуль относится к вариативной части Блока 1.

Рабочая программа модуля «Элементы йоги для здоровья» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Она дает возможность расширения и углубления знаний и навыков в области совершенствования физической подготовленности студентов. Настоящая программа по модулю «Элементы йоги для здоровья» составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий в высшей школе. Для изучения модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля формируется следующая общекультурная компетенция – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Освоивший программу обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Знать:

- методы и средства физической культуры (ОК-8);

Уметь:

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ОК-8);

Владеть:

- средствами и методами для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость модуля составляет 2 зачетные единицы, или 72 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применени ем интерактив ных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемос ти (по неделям семестра), форма промежуточ ной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	Введение в предмет	2	1		2						
2	Асаны стоя	2	2-3		4			4			
3	Асаны сидя	2	4-5		4			4			
4	Вытяжения вперед 9 (наклоны)	2	6-7		4			4			Рейтинг- контроль 1
5	Вытяжения в бок (скручивание)	2	8-9		4			4			
6	Перевернутые асаны.	2	10- 11		4			4			
7	Абдоминальные асаны.	2	12- 13		4			4			Рейтинг- контроль 2
8	Вытяжения назад (прогибы)	2	14- 15		4			4			
9	Динамический комплекс: сурья намаскар (последовательное выполнение асан в динамике)	2	16		2			4			
10	Восстанавливающие асаны	2	17		2			2			
11	Техника безопасности на занятиях йогой	2	18		2			2			Рейтинг- контроль 3
Всего:					36			36			зачет

Основные темы:

Тема 1. Введение в предмет.

Хатха-йога это древняя индийская система поддержания тела в оптимальном состоянии. Изначальная цель хатха-йоги, заключается в приведении тела в состояние полного здоровья.

Практика хатха-йоги состоит главным образом в выполнении асан, статических поз. Хатха-йога делает ударение на развитии гибкости и поддержании здоровья суставов. Особое внимание уделяется здоровью, гибкости и тонуусу позвоночника. Уникальной особенностью йоги являются упражнения, стимулирующие гормональные железы и осуществляющие массаж внутренних органов. Стимуляция гормональной системы помогает поддерживать сбалансированные эмоции и способствует более оптимистическому отношению к жизни.

Йога предотвращает множество болезней и способствует избавлению от уже существующих. Упражнения йоги укрепляют тело и создают ощущение радости жизни.

Йога заостряет ум и помогает концентрации внимания. Йога является единым и всеобъемлющим учением, в рамках которого существует множество различных школ. Школы отличаются друг от друга распределением акцентов, сосредоточением на разных аспектах одного и того же предмета. Йога Айенгара является классической хатха-йогой, истоки которой уходят в глубину веков. Шри Б.К.С. Айенгар создал свой метод обучения йоге, который, благодаря своим особенностям, снискал себе огромную популярность и на сегодняшний день является одним из самых распространенных в мире.

Тема 2: Позы стоя.

Мы начинаем с асан в положении стоя. Большую часть бодрствования мы стоим на ногах, но при этом не обращаем внимания на то, как правильно стоять. Позы стоя направляют наше внимание на то, как мы стоим, исправляют осанку, учат правильно распределять вес тела и стоять устойчиво при различных движениях руками. Развивают силу, гибкость, выносливость и чувство равновесия.

1. Тадасана.

Встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы ног, лодыжки, пятки соприкасаются. Вес тела равномерно распределите на стопах. Втяните коленные чашечки внутрь, передние поверхности бедер направьте назад. Поднимите грудную клетку, вытяните руки вниз вдоль боков туловища, разверните плечевые кости назад, втяните лопатки. Голову держите прямо, смотрите вперед.

2. Врикшасана.

Врикша означает дерево. В этой позе все тело вытягивается вверх. Встаньте в тадасану. Сцепите пальцы в замок, выверните ладони наружу и

вытяните руки вперед на уровне плеч. Затем поднимите вытянутые руки вверх, ладони направлены в потолок. Держите голову прямо и смотрите вперед.

3. Уткатасана.

Встаньте в тадасану, поднимите руки вверх и соедините ладони. Согните колени так, чтобы бедра стали параллельны полу, пятки должны остаться на полу. Держите спину прямо, а грудную клетку приподнятой.

4. Утхита триконасара.

Утхита вытянутый, трикона треугольник. Это поза растянутого треугольника. Встаньте в тадасану расставьте ноги примерно на 1 метр 20 см, и вытяните руки в стороны на одной линии с плечами. Ладони смотрят в пол. Поверните правую ногу на 90 градусов вправо, левую ногу слегка внутрь. Наклонитесь вправо и поместите правую ладонь на правую голень, вытяните левую руку точно вверх в одну линию с правой рукой. Это конечное положение асаны. Повторите эту позу в другую сторону.

5. Вирабхадрасана 2.

Встаньте в тадасану. Поставьте ноги на ширину 120-130 см, вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Поверните правую ногу на 90 градусов в правую сторону, а левую стопу немного внутрь. На выдохе, согните правую ногу до угла 90 градусов. Поверните голову направо и смотрите вверх кончиков пальцев вперед. Это конечное положение. Повторите тоже в другую сторону.

6. Утхита паршваконасана.

Поза вытянутого бокового угла. Встаньте в тадасану. Расставьте ноги примерно на 120-130 см, вытяните руки в стороны. Поверните правую стопу вправо на 90 градусов, а левую немного внутрь. Сгибайте правую ногу до угла 90 градусов так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень - перпендикулярна. Поставьте правую руку на пол, рядом с правой стопой, удерживая грудную клетку, развернутой вперед. Вытяните левую руку точно вверх и опустите ее над головой, поверните голову и посмотрите вверх. Конечное положение. Повторите в другую сторону.

7. Уттанасана.

Встаньте в тадасану. На выдохе наклонитесь вниз и поместите пальцы рук на пол по краям стоп на уровне пяток. Затем поднять голову вверх и выполнить прогиб позвоночника и после этого опустить голову вниз и приближать туловище к ногам, а седалищные кости вверх. Конечное положение асаны. С вдохом поднять голову вверх, выполнить прогиб, поднять руки от пола и вернуться в тадасану.

8. Паршвоуттанасана.

Встаньте в тадасану. Соедините ладони за спиной, пальцы рук направьте вверх, отводите плечи и локти назад, грудину вверх. Расставьте ноги на 1 метр. Поверните правую ногу вправо на 90 градусов, левую стопу внутрь, поверните корпус вправо. Поднимите голову вверх, Вытяните

позвоночник и наклонитесь вперед и вниз. Конечное положение позы. На выдохе поднимитесь и выполните позу в другую сторону.

9. Ардха чандрасана.

Встаньте в тадасану. Выполните в правую сторону У. Триконасану. На выдохе согните немного правую ногу. Поставьте кончики пальцев правой руки на пол, на расстоянии примерно 20 см, перенесите вес тела на правую ногу, левая пятка должна подняться от пола и на выдохе поднимите левую ногу от пола и выпрямите правую ногу. Это конечное положение позы. Согните правую ногу, опустите левую на пол, выполните У. Триконасану, вернитесь в исходное положение и повторите позу в другую сторону.

10. Париврита триконасана.

Париврита означает перевернутый, триконасана - треугольник.

Встаньте в тадасану. Расставьте ноги на ширину примерно 120 см, так чтобы внешние края стоп были параллельны друг другу. Поднимите руки в стороны так, чтобы они на одной линии с плечами. Поверните правую стопу наружу на 90 градусов, а левую немного внутрь. На выдохе поверните корпус вправо и поставьте пальцы левой руки на пол с внешней стороны стопы. Поднимите правую руку вверх так, чтобы она была на одной линии с левой рукой. Поверните голову и посмотрите на правую кисть. Это конечное положение. Повторите в другую сторону.

11. Утхита хаста падангуштасана.

Встаньте в тадасану лицом к опоре. Согните правую ногу и поместите ее на опору, так чтобы она была параллельна полу, стопа должна быть вертикальна. Руками захватите веревку или ремень, перекинутый через перекладину. Вытягивайте позвоночник от копчика вверх, отведите плечевые кости назад, втяните лопатки, не поворачивайте левую стопу наружу. Повторите с другой ноги.

12. Паршва хаста падангуштасана.

Встаньте в тадасану правым боком к опоре. Согните правую ногу и поместите ее на опору, так, чтобы нога была параллельна полу. Держите левую кисть на бедре, правой рукой возьмитесь за веревку. Не прогибайте поясницу, не поднимайте плечи и не сжимайте шею. Повторите с другой ноги.

13. Паригхасана

Встаньте на колени, руки на талию. Поставьте правую ногу в сторону на одну линию с правым тазом на пятку, стопа вверх, втяните коленную чашечку. Поднимите руки в стороны на уровне плеч, наклонитесь вправо, поставьте правую кисть на правую голень, вытяните левую руку над головой. Это конечное положение. Повторите позу в другую сторону.

14. Прасарита падоттанасана

Встаньте в тадасану. Расставьте ноги на ширину примерно 120-150 см, внешние края стоп должны быть параллельны друг другу. На выдохе

наклоните туловище вперед, поставьте руки на пол на одну линию с пальцами ног. Поднимите голову вверх и держите спину вогнутой. Согните локти и опустите темя на пол. Держите голову, ладони и стопы на одной линии. Это конечное положение.

Тема 3. Позы сидя.

После освоения искусства того, как правильно стоять, необходимо овладеть положением сидя. Дандасана-основа для асан сидя. В этой асане ноги не несут на себе никакой нагрузки и в ней можно научиться правильно их вытягивать. Она полезна при проблемах с коленями и лодыжками. Когда ноги вытянуты точно вперед, можно хорошо рассмотреть колени. Можно ясно увидеть, какое из колен втянуто, а какое не выпрямляется, какое повернуто наружу, а какое-внутри. Наблюдая за этими недостатками, мы научимся находить правильное положение для всей ноги, работая над выравниванием. Дандасана дает симметричное вытяжение обеим сторонам позвоночника, удерживая его ровным. Она помогает осознать различные области позвоночника, которые проседают вниз, будь то копчик, крестцовый, поясничный, грудной или шейный отделы. Для тренировки связок мы по-разному сгибаем колени в Вирасане, Бадха конасане, Гомукхасане и Свастикасане. Работа рук в Парватасане и Гомукхасане развивает гибкость в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. В Парватасане мы учимся поднимать позвоночник вертикально вверх, против силы тяжести. Это замедляет старение позвоночника. Все асаны в положении сидя компенсируют напряжение от асан стоя.

1. Дандасана.

Сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Держите бедра, колени, лодыжки и большие пальцы ног вместе. Держите обе ладони на полу возле бедер, пальцы рук направлены к ногам, держите локти выпрямленными, грудь поднятой, смотрите прямо перед собой. Это конечное положение.

2. Бадхаконасана.

Сядьте в дандасану. Согните ноги поочередно, прижмите подошвы ног друг к другу. Придвиньте пятки как можно ближе к промежности и отводите колени в стороны от таза и опускайте к полу. Переплетите пальцы рук и обхватите ими стопы. Сидите прямо, отведите плечевые кости назад, смотрите прямо перед собой. Конечное положение.

3. Упавишта конасана.

Сядьте в дандасану, разведите ноги в стороны, увеличьте расстояние между ногами. Поставьте кисти рук по обеим сторонам от таза. Поднимите позвоночник, поднимите грудную клетку, направьте лопатки внутрь спины. Выдохните, наклонитесь вперед, захватите большие пальцы ног большими и указательными пальцами рук, поднимите голову вверх и выполните прогиб назад, затем опустите лоб на пол. Это конечное положение.

4. Свастикасана.

Сядьте в дандасану. Согните ноги в коленях, перекрестите ноги по центру голеней так, чтобы левая стопа оказалась под правым коленом, а правая – под левым. Положите ладони на бедра, сядьте прямо, приподнимите грудную клетку, смотрите прямо перед собой. Это конечное положение. Повторите еще раз, поменяв перекрест голеней.

5. Вирасана.

Встаньте на колени, разведите голени в стороны, пальцы ног смотрят точно назад, сядьте между стопами (если ягодицы не касаются пола, сядьте на одеяло). Выпрямите туловище, поднимите грудную клетку, положите руки на колени ладонями вниз, смотрите прямо перед собой.

Тема 4. Позы вытяжения вперед.

Вытяжения вперед получаются легче, если вы понимаете, как правильно сидеть, и освоили разнообразные движения коленей. Асаны с вытяжением вперед развивают гибкость позвоночника, нормализуют кровяное давление, успокаивают нервную систему.

1. Пасчимоттанасана.

Сядьте в дандасану, наклонитесь вперед и возьмитесь руками за внешние края стоп. Поднимите голову и выполните прогиб в позвоночнике, вытягивая его. Немного согните руки в локтях и отведите их в стороны. Наклоняйтесь вперед, опускайте голову вниз за колени. Не укорачивайте шею, отводите плечи от головы. Это конечное положение.

2. Джану ширшасана.

Сядьте в дандасану. Согните правое колено и опустите его вправо на пол и немного отведите назад. Правую стопу поместите рядом с левым бедром ближе к паху. Наклонитесь вперед, захватите руками левую стопу, поднимите голову вверх, сделайте позвоночник вогнутым, чтобы еще больше его вытянуть, наклонитесь вперед, сгибая локти, и отводите их в стороны и вверх. Опустите голову вниз, лоб на левое колено. Не укорачивайте шею, отводите плечи от ушей. Это конечное положение. Повторите тоже с другой ноги.

3. Маричиасана I.

Сядьте в дандасану. Согните левую ногу так, чтобы левое колено смотрело вверх, обхватите левой рукой левую голень и бедро, заводя руку назад. Отводя плечо слегка назад, заведите правую руку за спину, чтобы захватить левую кисть. Разверните все туловище вперед, прогните спину и опустите лоб на голень. Это конечное положение. Повторите тоже с другой ноги.

4. Адхо мукха шванасана.

Встаньте в тадасану. Затем выполните уттанасану, поставьте ладони на пол на ширину плеч, сделайте шаг назад сначала одной ногой, потом другой, так, чтобы стопы были на одной линии с ладонями. Выпрямите руки, удлиняйте позвоночник в направлении таза, вытягивая икроножные мышцы, направьте пятки к полу.

Тема 5. Позы вытяжения в бок (скручивание).

После изучения вытяжений позвоночника вперед, мы переходим к рассмотрению его бокового вытяжения или скручивания. Бхарадваджасана I – базовая асана с боковым вытяжением. Это асана, в которой позвоночник вытягивается и разворачивается, не создавая компрессии в области живота. Если боль в спине обусловлена слабостью мышц или смещением диска, выполнение асан с боковым разворотом принесет огромное облегчение. Помогают при артрите и ревматизме, улучшают пищеварение.

1. Бхарадваджасана (на стуле).

Сядьте на стул лицом к спинке. Разведите стопы и колени на ширину бедер. Прижмите стопы к полу. На вдохе вытяните руки вверх, удлините боковые части туловища, на выдохе развернитесь вправо, опустите левую руку на спинку стула, правой захватите задний дальний угол сиденья. С вдохом вытягивайтесь вверх, поднимая грудную клетку, с выдохом, помогая себе руками, скручивайтесь глубже. Держите колени на одной линии.

2. Бхарадваджасана I.

Сядьте в дандасану, согните ноги и положите стопы слева от себя, левую лодыжку поместите на правую стопу. Поставьте тыльную сторону левой ладони на правое бедро с его внешней стороны, а правую руку на кончики пальцев на пол у левой ягодицы. На вдохе вытягивайтесь вверх на выдохе разворачивайтесь вправо, голову поверните направо. На выдохе развернитесь к центру и повторите те же действия в другую сторону.

3. Бхарадваджасана II.

Сядьте в дандасану, согните ноги и положите стопы слева от себя, левую лодыжку поместите на правую стопу. Поставьте тыльную сторону левой ладони на правое бедро с его внешней стороны, а правой рукой захватите плечо левой руки за спиной. На вдохе вытягивайтесь вверх на выдохе разворачивайтесь вправо, голову поверните направо. На выдохе развернитесь к центру и повторите те же действия в другую сторону.

Тема 6. Перевернутые позы:

Асаны стоя и с боковым вытяжением готовят скелетно - мышечную структуру тела к изучению перевернутых асан. Вытяжения вперед в позах стоя и сидя готовят к перевернутому положению и физически и ментально. Выполнение перевернутых поз благоприятно воздействует на дыхательную, кровеносную, нервную системы и эндокринные железы.

1. Саламба сарвангасана.

Лягте на спину так, чтобы плечи лежали на одеяле, а голова – на полу. Вытяните руки вдоль туловища, отведите плечи от головы, согните колени, надавите ладонями в пол и маховым движением поднимите ноги над головой. Поднимите таз и туловище перпендикулярно вверх, поддерживайте спину ладонями, прижимая к опоре плечи и локти.

Поднимите колени вверх и выпрямите ноги. Конечное положение.

2. Ардха халасана.

Выполнить те же самые действия, но не поднимать колени вверх, а поставить стопы на стену или на сиденье стула

3. Халасана.

Выполнить те же самые действия, что и в позе №2, но стопы поставить на пол.

4. Випарита карани мудра.

Сядьте на два валика, уложенных один поверх другого. Лягте так чтобы плечи, шея и голова были на полу. Разведите руки в стороны под углом 60 градусов к туловищу. Согните колени и приведите их к грудной клетке, выпрямите ноги вверх так, чтобы они были перпендикулярны полу. Для выхода из позы согните колени и опустите стопы на пол, сползите с валиков так, чтобы таз опустился на пол, повернитесь на правый бок и сядьте.

5. Сеттубандха сарвангасана.

Лягте на пол, согните колени, прижимая стопы к полу, поднимите таз и ягодицы, поставьте кирпич на высокую или среднюю грань под крестец и копчик. По очереди выпрямите ноги и поставьте пятки на пол. Вытяните руки на полу в направлении стоп. Для выхода из асаны согните колени, поднимите таз, уберите кирпич и ягодицы на пол, повернитесь на бок и сядьте.

Тема 7. Абдоминальные позы.

Следующий раздел программы – абдоминальные позы. Они укрепляют поясничные и крестцовые мышцы, тонизируют органы брюшной полости, уменьшают жировые отложения вокруг талии и бедер. Супта падангуштасана 1, 2 развивают подвижность тазобедренных суставов, облегчают боли при ишиасе и люмбаго.

1. Урдхва празарита падасана.

Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, ладони к полу. Согните ноги и приблизьте ноги к животу и выпрямите ноги вверх, перпендикулярно полу.

2. Парипурна наवासана.

Сядьте на пол в дандасану, поставьте руки с двух сторон от туловища. Отклоните туловище немного назад, поднимите ноги от пола и держите их прямыми и сильными. Поднимите руки и вытяните их точно вперед, параллельно полу, разверните ладони друг к другу. Удерживайте баланс всего тела на ягодицах.

3. Супта падангуштасана 1.

Лягте на пол. Согните правую ногу и захватите тремя пальцами правой руки большой палец правой ноги. Выпрямите ногу вверх перпендикулярно полу. Левую руку положите на левое бедро или в сторону на пол на одну линию с плечом.

4. Супта падангуштхасана 2.

Выполните супта падангуштхасану 1. Опустите правую ногу вправо, не отрывая левую сторону таза от пола. Конечное положение.

Тема 8. Вытяжения назад.

Наклоны назад или вытяжения назад – движение, делающее позвоночник вогнутым в этих асанах, несколько необычно, как правило, мы не делаем его в нашей повседневной жизни. Они омолаживают позвоночник, развивают силу, гибкость, раскрывают грудную клетку, дыхание становится глубоким, и обогащенная кислородом кровь циркулирует по всем телу.

1. Чатуранга дандасана.

Лягте на пол лицом вниз. Согните руки и поставьте ладони по бокам туловища на одной линии с плавающими ребрами. Расставьте стопы на ширину таза и подверните пальцы ног, так, чтобы они смотрели к голове. На выдохе поднимите все тело от пола на несколько сантиметров как палку, которая не гнется. Конечное положение.

2. Урдхва мукха шванасана (собака мордой вверх).

Лягте на живот, поставьте ладони на пол по бокам грудной клетки. На вдохе поднимите голову и грудную клетку вверх, выпрямите руки, поднимите таз, бедра и колени от пола. Вес тела остается на ладонях и стопах. Отведите плечи и голову назад и смотрите вверх. Конечное положение.

3. Шалабхасана.

Из положения лежа на животе. Одновременно поднимите вверх от пола голову, грудную клетку и бедра. Только живот остается на полу. Тяните руки назад, копчик вниз. Поднимайте грудную клетку и бедра выше и посмотрите вверх. Конечное положение.

4. Уштрасана.

Встаньте на колени на ширину бедер. Проверьте, чтобы голени были параллельны друг другу, а пальцы ног смотрели точно назад. Положите ладони на ягодицы, вытяните живот и поднимите грудную клетку направьте внутрь позвоночник между лопатками. Прогните туловище назад. Отведите руки назад и положите ладони на подошвы стоп. Отталкивайтесь ладонями от стоп, поднимайте грудину вверх, втягивайте лопатки внутрь. Не укорачивая шею, отведите голову назад и смотрите вперед-вверх. Конечное положение.

Тема 9. Динамический комплекс-Сурья Намаскар.

Сурья Намаскар – это определенная последовательность асан, которая выполняется в динамике. Выполнение динамического комплекса развивает выносливость, ловкость, гибкость, улучшает кровообращение.

Тема 10. Восстанавливающие позы.

В завершении любого комплекса асан выполняется шавасана. Это поза для расслабления, отдыха и восстановления сил. Асаны из этого

раздела можно выполнять после болезни, тяжелой физической нагрузки, нервного утомления. Для практики этих асан понадобятся вспомогательные материалы: стулья, валики, одеяла, ремни.

1. Супта баддха конасана.

Сядьте в баддха конасану. Положите валик вдоль спины и позади себя. Убедитесь, что валик лежит ровно. Отклонитесь назад и опустите спину на валик, отведите руки в стороны под углом 60 градусов к туловищу, разверните руки наружу, чтобы ладони смотрели вверх.

2. Саламба сарвангасана.

Этот вариант выполняется на стуле.

3. Сету бандха сарвангасана.

Смотри в разделе «Перевернутые позы».

4. Випарита карани.

Смотри в разделе «Перевернутые позы».

5. Щавасана.

Положите одеяло под голову так, чтобы голова и шея лежали на одеяле, а плечи на полу. Лягте ровно, симметрично. Отведите руки в стороны, ладони должны смотреть в потолок. Ноги прямые, разведите в стороны на ширину таза. Закройте глаза и расслабьтесь.

Тема 11. Техника безопасности на занятиях йогой.

Занятия должны проходить в чистом хорошо проветренном помещении, поверхность пола должна быть ровной.

Спортивная форма должна быть свободной, чтобы не стеснять движения и свободно дышать.

При выполнении асан не задерживайте дыхание, дышите через нос. Заниматься нужно на голодный желудок.

Если вдруг вы почувствовали какое-то недомогание до урока, вовремя урока или после урока обязательно сообщите учителю, чтобы скорректировать практику.

При выполнении шавасаны, если в зале холодно, нужно надеть теплые вещи и укрыться одеялом.

После занятия можно позволить себе легкое питье, но до принятия твердой пищи должно пройти не менее часа.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по модулю «Элементы йоги для здоровья» осуществляется в спортивных залах с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических средств, а также проведением мастер классов с приглашением ведущих инструкторов йоги Айенгара.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. В качестве аттестации студентов используется трехэтапная рейтинговая система, которая включает в себя:
 - а) выполнение изученных асан на оценку;
 - б) ответить на вопрос по технике и методике обучения;
 - в) посещаемость учебных занятий.

Перечень вопросов к зачету:

1. Работа ног в тадасане.
2. Как правильно вытягивать руки в стороны (утриконасане) и вверх (урдхва хастасане).
3. Работа стоп в у.триконасане.
4. Положение таза в париврита триконасане.
5. Где находится вес тела в конечном положении позы вирабхадрасана 2?
6. Для чего в наклонах вперед выполняют сначала прогиб спины назад?
7. Работа рук в адхо мукха шванасане.
8. Какие позы развивают гибкость в тазобедренных суставах.
9. Какие позы нельзя выполнять в критические дни?
10. Какие позы можно выполнять непосредственно после приема пищи?
11. Какие позы нужно выполнять после болезни, физической усталости, нервного переутомления?
12. В каких случаях применяют вспомогательные материалы (пропсы)?

Перечень вопросов для самостоятельной работы:

1. Особенности метода йоги Айенгара.
 2. Классификация асан, техника выполнения, особые замечания, эффект.
 3. Что такое йога, ступени йоги?
 4. Указания и предостережения для практики асан: общие (время, место, возраст), особые (как заниматься в критические дни, привести специальный комплекс).
 5. Особенности женской практики.
 6. Философия йоги.
 7. Йога в борьбе со стрессом.
 8. Вспомогательные материалы (пропсы) и их назначение.
 9. Питание при занятиях йогой.
 10. Автобиография Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгара.
-

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Основная литература:

1. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М.: Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
2. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - - 544 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html>
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>

Дополнительная литература

1. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? [Электронный ресурс] / А.А. Полозов. - М.: Советский спорт, 2011. - 390 с.: ил. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804802.html>
2. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека
3. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Ромашин. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911.html>
4. Дыхательная гимнастика для детей [Электронный ресурс] / Пантелеева Е.В. - М. : Человек, 2012. - 160 с. (Vita longa). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885441.html>
5. Правильное дыхание [Электронный ресурс]: практич. пособие. / Ермолаев О.Ю. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 192 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893492088.html>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Для проведения практических занятий по хатха-йоге используется спортивный зал ВлГУ, вспомогательные материалы (пропсы): коврики для йоги, кирпичи, ремни, одеяла, стулья, болстеры.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль Спортивный менеджмент.

Рабочую программу составил ст. преподаватель кафедры ФВиС
Миронычева Н.Ю.

Рецензент К. Б. Н., доцент Тар / Жуков В. В. /

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:
протокол № 6/1 от 29.01.2015 года.

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления

протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ**

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08. 2015 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой 

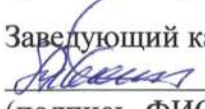
Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

Институт Физической культуры и спорта
Кафедра Теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спорта

Актуализированная
рабочая программа
рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры
протокол № 1 от 29.08 2016 г.
Заведующий кафедрой
 Батоцыренова Т.Е.
(подпись, ФИО)

Актуализация рабочей программы дисциплины

«Профессионально-физкультурное совершенствование»
МОДУЛЬ 2. Элементы йоги для здоровья

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль/программа подготовки – спортивный менеджмент

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - очная

Владимир 2016

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: ст. преподаватель Миронычева Н.Ю. 

а) основная литература:

- 1. Теория и методика оздоровительной физической культуры**
[Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. - 280 с.: ил.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

- 2. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура**
Библиография Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / Ерёмускин М.А. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html>