

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.27.02 Йога***

обязательная часть

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)***

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)
кандидат биологических наук, доцент
Садыкова С. Н.
ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	10

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания</p>	<p>ПК-3.1. - обладает знаниями об основных заболеваниях у лиц с ограниченными возможностями здоровья, компенсаторных возможностях организма, методов контроля состояния здоровья в контексте основного заболевания</p>	<p>Обучающийся должен: знать - компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, - компенсаторные возможности видов инвалидности, - компенсаторные возможности различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>
	<p>ПК-3.2. - формулирует цели и задачи процессов физического воспитания, физической реабилитации, двигательной рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом основного заболевания, пола, возраста, психологического статуса, индивидуальных особенностей</p>	<p>Обучающийся должен: уметь - разрабатывать компенсаторные мероприятия для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья для максимального приспособления</p>

		таких лиц к жизни
	ПК-3.3. - проводит воспитательные, реабилитационные, рекреационные мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом основного заболевания, пола, возраста, психологического статуса, индивидуальных особенностей	Обучающийся должен: владеть - навыками проведения воспитательных, реабилитационных, рекреационных мероприятий для формирования компенсаторных возможностей организма для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонен
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. - обладает сведениями о современных технологиях физкультурнооздоровительной деятельности, их месте и значении в физической культуре, науке, образовании	Обучающийся должен: знать - основные понятия, определения и принципы в системе йоги; - показания и противопоказания для занятий йогой; - основные направления и школы йоги; - закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека и возможности использования при этом практик йоги, - различие направлений по особенностям

		<p>техники исполнения упражнений в системе йога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы первой помощи, <p>методы защиты на занятиях йогой</p>
	<p>ОПК-1.2. - проводит с занимающимися комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> уметь - проводить комплексы физических упражнений по системе йоги; - осуществлять индивидуальный подход в подборе программы практики йоги.
	<p>ОПК-1.3. - использует средства, методы и приемы базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> владеть - навыками проведения комплексов физических упражнений по системе йоги; - навыками применения физических средств и методов воздействий на лиц с отклонениями в состоянии здоровья целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; - навыками проведения занятий йогой различных направлений.

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о современных технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности, их разнообразии, месте и роли в системе физического воспитания, реабилитации и профилактики.
2. Овладение практическими навыками применения методических особенностей и предупреждения травматизма на занятиях йогой.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	58

Формы контроля	Семестры
зачет	6

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	4	6	0	58

1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	2	2	0	30
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	2	4	0	28
	Итого	4	6	0	58

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	
1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	История возникновения и развития йоги. Основные понятия, определения и принципы в системе йога. Восьмиступенчатая система Патанджали. Особенности системы. Ступени Патанджали
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	Традиционное представление о человеческом теле в йоге. Понятие асан, физиологические аспекты. Классификация и уровень сложности, ключевые структуры и аспекты выполнения асан. Принципы практики асан. Физиологическое объяснение асаны (позы). Йога и позвоночник, индивидуальный подход в подборе программы практики хатха-йоги. Показания и противопоказания для занятий йогой

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	
1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	Различие направлений по особенностям техники исполнения упражнений, по подходам к проблеме духовного и физического самосовершенствования, по объектам сосредоточения. Очистительные методики йоги. Основные очистительные процедуры
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	Комплекс классической йоги для начинающих. Комплексы классической йоги при различных отклонениях в здоровье. Построение индивидуального занятия. Современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и

		двигательного (моторного) обучения. Методы оценки состояния занимающихся. Приемы первой помощи, методы защиты на занятиях йогой
--	--	---

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине студентам необходимо ознакомиться с:

- целью и задачами;
- учебно-тематическим планом;
- содержанием дисциплины;
- основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекций, во время которых рекомендуется вести конспект: выделять основные понятия, факты, выводы.

Самостоятельная работа студентов по курсу заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы (лекциях, практических занятиях). Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Значимость самостоятельной работы по дисциплине обусловлена:

- разным исходным уровнем готовности студентов к восприятию учебного материала, различным темпом, стилем, характером индивидуальной самостоятельной деятельности;
- большим объемом материала по дисциплине, что требует самостоятельной работы, и овладением дисциплиной в полной мере, что является необходимым условием профессионального становления;
- самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложены в лекциях;
- изучить основные понятия и термины по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить и законспектировать материал, который не рассматривался на лекциях и практических занятиях, который был предложен преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине, соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа студентов по предложенным темам способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом), помогает подготовиться к контролю знаний, способствует владению специальной научной терминологией.

Перечень вопросов для СРС:

Раздел 1: Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема 1.1. Основные понятия и принципы в системе йога

1. Основные понятия, определения и принципы в системе йога.
2. Восьмиступенчатая система Патанджали.
3. Особенности системы Патанджали .
4. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.
5. Показания для занятий йогой.
6. Противопоказания для занятий йогой.
7. Основные направления и школы йоги.
8. Различие направлений по особенностям техники исполнения упражнений йоги.
9. Различие направлений йоги по подходам к проблеме духовного и физического самосовершенствования
10. Различие направлений по объектам сосредоточения йоги.
11. Хатха, мантра, карма, янтра, крия, тантра, джнана, лайя, бхакти, кундалини.
12. Хатха-йога как европейская методика оздоровления.
13. Очистительные методики йоги.
14. Основные очистительные процедуры: джала-нети, капалабхати, кунджала, басты, пракшалана.

Тема 1.2. Оздоровительные аспекты йоги

1. Традиционное представление о человеческом теле в йоге.
2. Понятие асан. Классификация и уровень сложности, ключевые структуры и аспекты выполнения асан.
3. Принципы практики асан. Физиологическое объяснение асаны (позы).
4. Йога и позвоночник, индивидуальный подход в подборе программы практики хатха-йоги.
5. Исходное положение и площадь опоры. Позы и положения: стоя; сидя; стоя на коленях; лежа на спине, лежа на животе, с упором руками.
6. Комплекс классической йоги для начинающих.
7. Комплексы классической йоги при различных отклонениях в здоровье. Построение индивидуального занятия.
8. Основы дыхательной гимнастики. Дыхание: определение, динамика дыхания.
9. Пранаяма. Прана и апана. Философский подход. Методики.
10. Управление энергией.
11. Виды йогического дыхания, определение, техника выполнения. Показания и противопоказания.
12. Медитативные и релаксационные техники. Понятие «медитация». Правильное расслабление.
13. Физическое, умственное, духовное расслабление. Йога-нидра.
14. Некоторые физиологические аспекты медитации.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Панина, Н. А. Йога для всех. Руководство для начинающих : практическое пособие : [12+] / Н. А. Панина. – Москва : РИПОЛ классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни). – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> (дата обращения: 13.06.2021). – ISBN 978-5-386-06913-1. – Текст : электронный.

2. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 13.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 13.06.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---