

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034b1f679172803da5b7b5391c69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Т.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Йога

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В.Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Никитинская В.Н., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Йога» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Объём и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	23
7. Методические указания по освоению дисциплины	24
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	24

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

- научить занимающихся управлять своим телом
- добиться улучшения здоровья
- предупредить заболевания
- способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности.

Задачи дисциплины:

1. Развить устойчивый интерес к изучению различных областей йоги.
2. Развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению.
3. Изучить и гармонизировать возможности человеческого тела.
4. Формирование навыков использования различных методик и техник йоги для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности (Хатха - йога).
5. Улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Йога» входит в вариативную часть Блока 1. «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина «Йога» тесно связана с дисциплинами «Гимнастика», «Анатомия человека», «Философия».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики.

Знания в области «Йоги» способствуют расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, духовно – нравственному воспитанию и гармоничному развитию личности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объём дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа:	40,2	6,2
Лекции	10	2
Практические занятия	30	4
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2	0.2
Зачет/зачет с оценкой	0,2	0,2
Самостоятельная работа	24	58
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачёт во 1 семестре, для заочной формы обучения - зачёт в 3 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Очное и заочное

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. История и развитие йоги		
Тема 1. Йога прошлого и настоящего Древнейшие памятники индийской культуры – «Ригведы». «Ригведа» - создана 2,5 тысячи лет назад до нашей эры. Они представляли собой сборники знаний той эпохи (обряды, поэтические гимны воспевающие красоту природы, свод законов Дхарма). В Индии йоги подразделяются на две группы: йоги - философы и йоги – практики. Йоги - практики уделяют в основном одному из аспектов учения йоги, а именно Хатха – йоге. Йоги – практики подразделяются на: профессионалов (руководят работой институтов йоготерапии, йогоцентров, обучают йоге, лечат больных людей) и не профессионалов (люди занимающиеся йогой для поддержания и развития своих способностей и самоусовершенствования). Йога популярна во всём мире, почти во всех странах созданы общества, секции, клубы, институты йоготерапии и йогокультуры. Источники йоги - авторитетные трактаты, такие как «Хатха Йога Прадипика», «Шива Самхита», «Йога Сутр», «Гхеранда Самхита». В них чётко поясняются методики, инструкция и техника для начинающих. Учение «Тантры» основано на работе с энергетическими каналами – выработка внутренней энергии, космогонического взгляда, работа с мантрами.	2 / 0	0 / 0
Тема 2. История и развитие Хатха – йоги Йога – это экспериментальная система воздействия на физическую основу человека и его развитие, некоторых восприятий и способностей контролировать разум. Хатха – йога – это йога, в которой большое значение имеет непосредственно работа над своим телом. Хатха способна излечить тело, наладить подпортившуюся «энергию тела» при взаимодействии с внешней оболочкой тела, способствует достижению поставленной цели. Такая йога отличается от гимнастических упражнений ориентировкой непосредственно на сознание, нежели на своё тело. Проводится своеобразная внутренняя работа над собой. Хатха – йога способствует поддержанию в тонусе всех связей и групп мышц организма. С 1965 года в Индии действует указ об изучении йоги в учебных заведениях полиции и армии. Хатха – йога введена в ряде стран в систему обязательной физической подготовки военнослужащих, в первую очередь лётчиков и подводников, а также спортсмены и	2 / 0.5	0 / 0

космонавты. Практические комплексы Хатха – йоги регулярно передают по телевидению. Создан Международный всемирный союз йоги со штаб – квартирой в Стокгольме, штаб – квартира Европейской ассоциации йоги находится в Будапеште.		
Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям Хатха – йоги		
Тема 1. Гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц 1) И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки вверх, спина прямая, живот втянут. Сохраняя положение туловища, выполнить наклон вперёд, взяться за пятки – держать. Растягиваются мышцы спины и задней поверхности бедра. 2) И.п. – сидя на полу, ноги разведены на 160° - 180°, руки – упор сзади, спина прямая, живот втянут - прогнуться. Наклоны вперёд, руки положить спереди на пол и тянуться вперёд. Тоже самое - к правой и левой ноге. Руками обхватить ногу, держать. 3) И.п. – упор сидя, сзади. Выполнить работу стоп на себя и от себя, круговыми движениями стопами наружу. 4) И.п. – лежа, ноги прямые, носки оттянутые. Упереться ладонями в пол, поднять таз, прогнуться, держать. 5) И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты. Поднять ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в шпагат, до касания носком ноги пола сзади. 6) И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты одна на колене другой. Поднять туловище вверх, «прогнуться», колено отвести в сторону. 7) И.п. – лёжа на животе, руки вперёд. Махи ногами назад правой и левой. Выполнить мах назад и держать. 8) И.п. – лёжа на животе, ноги вместе прямые. Поднять обе ноги на 45° – держать. 9) И.п. – лёжа на животе, руки за голову или вверх «в замок». Поднять туловище – прогнуться, сделать поворот туловища вправо и влево. 10) И.п. – лёжа на животе, руки вверх, прогнуться, туловище напряжено – («рыбка»). Быстрое поочерёдное поднимание прямых ног вверх - вниз. 11) И.п. – упор лёжа на животе, ноги врозь – согнуты, пятки вместе («лягушка»), таз и колени на полу. Прогнуться. 12) И.п. – лёжа на спине, поднять таз, руки вдоль тела. Опираясь на плечи, ладони и ступни – прогнуться, держать несколько секунд. 13) И.п. – из стойки на коленях, руки вдоль тела. Потянуться руками вперёд, выполнить перекал в стойку на груди. Мышцы туловища напряжены. Держать. 14) И.п. – упор сидя, ноги вверх на 45°. Скрещивание прямых ног («ножницы»). Упражнение выполнять в быстром темпе. 15) И.п. – упор присев. Выполнить «мост» с поворотом вправо на носках. Держать. Колени прямые, вес тела перенести на руки. Держать. 16) И.п. – лёжа на животе, прогнуться назад, руки вверх.. Держать. Живот втянут, руки поднять как можно выше. Упражнение можно выполнять с помощью соупражняющегося. 17) И.п. – лёжа на животе, прогнуться («лодочка») Руки вперёд – вверх «в замок», в локтях прямые. Поочерёдные махи ногами вниз – вверх. Ноги в стороны не разводить на пол не опускать.	2 / 0.5	10 / 2

Упражнение выполняется в быстром темпе. 18) И.п. – лёжа на животе, принять положение «лодочка», голову назад, ноги поднять повыше и в коленях не сгибать. Держать. 19) И.п. – стойка на лопатках («берёзка»): - мелкая работа ног «ножницы» в лицевой плоскости. Упражнение выполняется в быстром темпе, ноги прямые, выворотные от бедра. - разведение ног до шпагата. Упражнение выполняется в среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая. - медленно опускать прямые ноги за голову до касания пола. Ягодичные мышцы напряжены, ноги не разводить. 20) И.п. – лёжа на правом – левом боку, ноги поднять на 30° - 45°. Мелкая работа ног «ножницы» в горизонтальном положении. Руки за голову, спина прямая. 21) И.п. – лёжа на спине, сед в «группировку», ноги прямые – «щучка». Выполняется в темпе, ноги все время вместе, руки вверх.		
Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатха – йоги Первая группа - она рассчитана прежде всего на улучшение функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния, на нормализацию пищеварительного аппарата щитовидной железы, на развитие мышц шеи и плеч. 1. Головная поза (сиршасана) 2. Универсальная поза (сарвангасана) И.п. - лечь на спину, ноги и руки вытянуты. Ноги вместе, руки 3. Бумеранг (випарита - карани) 4. Плуг (халасана) – Поза напоминает соху, плуг. Она является продолжением бумеранга. Вторая группа – упражнения предназначаются прежде всего для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и рёбер. 1. Самообхват (паванамуктасана) Эту позу полезно совмещать со следующими упражнениями для глаз: А) Дышать равномерно, глаза устремить на переносицу и удерживать их на одна – три вдоха – выдоха. До усталости глаза не доводить. Б) Качание глаз. Сначала смотреть прямо. Потом при глубоком вдохе повернуть глаза до конца вправо, при выдохе вернуть их обратно, затем в лево. Упражнение выполнить 3 раза, отдохнуть. В) Смотреть прямо, далее опустить глаза к низу. Затем выполнить полный круг глазами: медленно вправо – вверх – влево – вниз – прямо. Первую половину круга вдыхать, вторую – выдыхать. Повторить упражнение 2-3 раза. Потом столько же в другую сторону. Самообхват – сесть на пол, подтянуть сложенные вместе колени к подбородку и обхватить их обеими руками, плотно прижать ноги к туловищу. Уравновесить тело, опираясь только на крестец (ноги не касаются пола). Снять лишнее напряжение (бродячие мысли) и спокойно остаться в этой позе. Смотреть перед собой. Можно	2 / 0.5	16 / 2

выбрать точку прицела на горизонте. Дышать свободно и ритмично. Поза успокаивает нервную систему и тренирует чувство равновесия. На следующий день в «самообхвате» оставаться лёжа на спине, и так через день. 2. Сиденье на пятках (вайярасана) 3. Лотос (падмасана) 4. Рыба (матсиасана) 5. Перекрёст 6. Йога – мудра 7. Круг (чакрасана) 8. Спираль, скрученная поза (ардка - матсиендрасана) 9. Облегчённый вариант (вакрасана) 10. Аист – это упражнение на равновесие. Третья группа – упражнения для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также для укрепления мышц туловища. 1. Кузнечик (шалабхасана) 2. Кобра – поза напоминает приготовившуюся к защите кобру. 3. Дуга (дханурасана) 4. Сложиться пополам, сидя (пашиматасана) 5. Павлин (маюрасана) Четвёртая группа – основные позы для полного отдыха 1. Поза идеального отдыха (шавасана) - все тело полностью расслаблено, мозг отключён, все жизненные процессы текут под руководством «автоматического регулятора». И.п. - лечь на спину, руки вдоль боков, ступни сдвинуты. Замедлить дыхание, а затем приступить к расслаблению тела. Начать с кончиков пальцев на ногах, затем ступни, голени, бедра, таз, живот, грудь, шея, голова. Вы перестали чувствовать своё тело. Теперь отключайте мозг. Уйдите в полёт. Отдыхайте. 2. Поза крокодила (макарасана) И.п. – лечь лицом вниз лбом в ладони. Ноги чуть раздвинуть, глаза закрыть, дыхание спокойное, постепенно утихающее, ритмичное. Достичь полного расслабления. Отключиться от всех мыслей. 3. Поза для сна (драбхасана) И.п. – лечь на правый бок, ноги вытянуть (ноги в коленях можно согнуть). Правая ладонь – под голову, левая ладонь – сверху вдоль туловища. Глаза закрыть. Дыхание спокойное, утихающее – ритмичное. Снять сначала напряжение тела - с ног до головы. Ни о чём не думать. Постепенно уходить в глубокий сон (без сновидений, хорошо освежающий). Любую из этих трёх поз можно включать между выполнением трудных асан и упражнений. Их можно выполнять и в процессе напряжённого трудового дня (похода, экскурсии). Полушавасаны можно выполнять даже «стоя» и «на ходу», давая отдых хотя бы части ненужных в работе мышц и участков мозга.		
--	--	--

Раздел III. Оздоровительные системы в йоге		
Тема 1. Питание в системе Хатха – йоги. Рекомендуется естественная пища, растительные продукты: все овощи, фрукты, сухофрукты, ягоды, зелень, бобовые, крупы, орехи, семечки, мёд, отвары и настои из ягод и трав (шиповник, душица, мята, лист смородины). Идеальный вариант сыроедение – употребление сырых и свежих продуктов. Допускается использование варённых и печёных продуктов (картофель, пшеница, овёс, рожь, кукуруза, ячмень, гречиха). Полезно съедать кашу из пророщенной пшеницы. Для приготовления и употребления пищи использовать посуду: глиняную, фарфоровую, стеклянную, деревянную, фаянсовую. Пищу принимать 2-3 раза в день. Йоги советуют пить сырую, идеально родниковую воду. Близкой по составу к родниковой воде является талая вода.	1 / 0.5	2 / 0
Тема 2. Гигиена занятий йогой. Режим дня: 1) В основе всех процессов Вселенной лежит ритм. Жизненный принцип йогов – жить в гармонии с космосом. Биоритмы человека (недельные, месячные, суточные, годовые), подчиняются изменениям космических ритмов (спад жизнедеятельности организма в ночные часы, когда часть Земли оказывается не освещенной Солнцем, с рассветом наступает подъём активности человеческого организма). 2) Йоги уделяют должное внимание сну. Это естественный процесс восстановления сил. Необходимо спать не менее 6 часов. Кто рано встаёт, тот долго живёт. 3) Водные процедуры – это средства внешнего очищения, так как на коже отрываются протоки потных и сальных желез, которые выводят из организма токсины и шлаки. Омывать тело нужно не реже 1 раза в день, можно 2-3 раза (всем людям, независимо от профессии). К ним относятся обтирания, обливания, душ, купание, тёплые ножные ванны (перед сном), солнечные и воздушные ванны. Рекомендуется употреблять сырую воду комнатной температуры. Её надо пить, начиная с 3-4 стаканов в день и каждые 10 дней прибавлять по 1 стакану. Зимой – 8-10 стаканов, летом - 10-12 и больше стаканов. Стакан один выпивается за 1- 1,5 часа.	1 / 0	2 / 0
Итого:	10 / 2	30 / 4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов		Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
		очка	заочка			
Раздел 1. Основные понятия и сущность йоги.	1 История развития йоги. Философия йоги.	2	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка реферата	Основ.лит ит 1,2,3 Доп.лит. 1,3,5,7	Устный опрос. Реферат.
	2. Хатха-йога, основные черты, принципы.	2	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка реферата.	Основ.лит ит 1,3 Доп.лит. 1,7	Устный опрос. Реферат.
	3. Значение и характеристика Асанов стоя. Техника выполнения.	8	18	Подбор и изучение асан. Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	Основ.лит ит 1,2,3 Доп.лит. 2,4,7	Комплекс упражнений (асан). Конспект учебно-тренировочного занятия Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств.
	4. Значение и характеристика Асанов лёжа. Техника выполнения.	6	12	Подбор и изучение асан. Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия	Основ.лит ит 3 Доп.лит. 1,6	Комплекс упражнений (асан). Конспект учебно-тренировочного занятия

	5. Значение и характеристика скрученных поз, наклоны вперед и назад. Техника выполнения.	6	12	Подбор и изучение асан. Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия	Основ.лит ит 1,2,3 Доп.лит. 1,3,5,7	Комплекс упражнений (асан). Конспект учебно-тренировочного занятия
--	--	---	----	---	---	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - способами решения задач физического воспитания.	Текущий контроль: Устный опрос. Конспект учебно-тренировочного занятия Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 бал.

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - наиболее эффективные способы решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеть: - оригинальными методиками обучения, развития и воспитания при проведении. урока (занятия)	Текущий контроль: Устный опрос. Конспект учебно-тренировочного занятия Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.
ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. - основную отчетную документацию о проведении спортивных соревнований Уметь - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные	Текущий контроль: Устный опрос. Конспект учебно-тренировочного занятия Выполнение контрольных упражнений на измерение физических	41-60 бал.

организациях различного типа.			планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов (применительно к конкретным «производственным» задачам)	качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.. - отчетную документацию о проведении спортивных соревнований Уметь: - составлять смету проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии с планом и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. Владеть: - навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. - навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия	Текущий контроль: Устный опрос. Конспект учебно-тренировочного занятия Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Понятие «йога». Йога прошлого и настоящего.
2. История развития йоги, как системы воздействия на физическую основу человека и его способность контролировать разум.
3. Понятие «Хатка Йоги». Влияние «Хатка Йоги» на человека.
4. Противопоказания для занятий йогой.
5. Оздоровительные виды йоги и их краткая характеристика.
6. Техника и методика обучения упражнениям Хатка Йоги.
7. Упражнения Хатка Йоги на растягивание различных групп мышц.
8. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для улучшения функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния.
9. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для нормализации пищеварительной системы, поджелудочной железы.
10. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие мышц шейного и плечевого отделов.
11. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног.
12. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие подвижности позвоночника и ребер.
13. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение функций органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы.
14. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение работы желудка и кишечника.
15. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для полного расслабления и отдыха мышечной, нервной, дыхательной и С.С. систем.
16. Основы питания. Принципы рационального питания в системе Хатка Йоги.
17. Музыкальное сопровождение на занятиях йоги. Требования к музыке в йоге.
18. Оздоровительный эффект йоги и самоконтроль на занятиях.
19. Признаки утомления при физических нагрузках на занятиях по йоге.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в йоге.
23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Йога. Характеристика программы.

25. Гигиена занятий йогой. Режим дня.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Основные понятия и определения йоги.
2. Философия йоги. История развития йоги.
3. Восемь ступеней йоги- Патанджали.
4. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
5. Изучение основных Асанов и техника их выполнения.
6. Фазы выполнения Асана.
7. Выполнение Асанов стоя, сидя, лёжа на спине и животе, перевернутые позы, скручивания.
8. Влияние Асанов на внутренние органы и системы организма.
9. Пранаяма – система йогогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.
10. Обучение йогогическому дыханию; полное йогогическое дыхание.
11. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием.
12. Совершенствование техники выполнения Асанов.
13. Создание «благоприятной атмосферы» занятия. Влияние атмосферы занятия на расслабление и снятие психо-эмоционального напряжения.
14. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Одежда занимающихся.
15. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения.
16. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.
17. Йога для пожилых людей.
18. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Йога – определение самой дисциплины. История и философия йоги.
2. Принципы построения тренировочной базы от простых к сложным.
3. Основы техники व्याм и пранавьям. Сукшма Вьяяма.
4. Специализированные вьямы для раскрытия тазобедренных суставов, техники, способствующие быстрому освоению таких асан, как поза лотоса, шпагаты, мосты и пр. Вьяяма как самостоятельная практика.
5. Дыхание и пранаямы. Энергетическая, физическая, ментальная и духовная основа пранаям. Польза и противопоказания. Задержки дыхания.
6. Основные трактаты по йоге. Этические и моральные принципы йоги.

7. Педагогика, основы работы преподавателем хатха-йоги. Принципы работы с группой и индивидуально.
8. Приветствие Солнцу, Луне, Земле. С мантрами и без них. Духовные и энергетические аспекты Приветствий Солнцу, Луне, Земле.
9. Понятие о Санкхье. Гуны: раджас, тамас и саттва.
10. Йоговские позы — асаны, как специальные энергоинформационные упражнения.
11. Что такое марма-видья (учение об энергетических точках и зонах). Йога и Аюрведа.
12. Брюшные манипуляции – уддияна-бандха, агнисара-дхаути, наули.
13. Бандхи, мудры – замки и печати. Особенности и функции.
14. Шаткармы – очистительные практики йоги.
15. Динамические комплексы — виньясы, группы виньяс.
16. Пратьяхара и Дхарана (концентрация, сосредоточение). Дхьяна (медитация) и Самадхи (осознание).
17. Техники осознанного расслабления.
18. Понимание значения и функций позвоночника и опорно-двигательного аппарата.
19. Йога как практическая, философская и духовная система.
20. Роль тренера и личной практики в йоге.
21. Йоговское питание и режим дня.
22. Преподавание йоги в группе, индивидуально, для новичков, продвинутых, смешанных группах.
23. Тонкое строение человека, энергетические каналы, центры. Чакры как энергетические и духовные структуры.
24. Другие темы по согласованию с преподавателем.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЙОГЕ

1. «Йога для начинающих».
2. «Йога для студентов»
3. «Йога как средство снятия усталости в мышцах спины и позвоночника».
4. «Йога для детей с нарушениями осанки»
5. План конспект занятия по фитнес-йоге
6. Конспект учебного занятия по Хатха-йоге и др.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. **На измерение гибкости** – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. **На силу мышц ног** – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. **На силу мышц рук** – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
4. **На силу мышц брюшного пресса** – и.п. лежа на спине. Выполняется поднимание и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (АСАН)

1. Тадасана
2. Врикшасана
3. Уттхита Триканасана
4. Уттхита Паршваконасана
5. Вирабхадрасана I
6. Вирабхадрасана II
7. Паршвоттанасана
8. Саламба Сарвангасана I
9. Халасана
10. Шавасана

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 20 баллов
Устный опрос	максимум 10 баллов
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по йоге	максимум 10 баллов
Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя.	максимум 20 баллов
Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки конспекта учебно-тренировочного занятия по йоге

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов
Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	3-5 баллов
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физические качеств

Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость	Баллы
Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка	10
85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см	8-9
53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см	5-7
21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см	2-4
Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5	0-1

Шкала оценивания комплекса упражнений (асан)

Критерии	Показатель критерия	Баллы
Техника выполнения упражнений (асан)	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	20
	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	15
	Асаны выполнены, но не точно.	10
	Асаны выполнены, но с грубыми ошибками.	0-5

Шкала оценки теоретического зачёта.

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полное раскрытие вопроса.	20 баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	15 -19 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	9 - 14 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	3-8 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-2 балла

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
-----------------------------	--

81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература:

1. Панина Н. А. Йога для всех [Электронный ресурс] : руководство для начинающих.-М.: Рипол Классик, 2013.-256с.- Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159&sr=1> :
2. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : курс лекций.-Омск: Издательство СибГУФК, 2009.-152с.-Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189&sr=1>
3. Шифферс М.Е. Айенгар - йога для всех [Электронный ресурс].- М.: Эксмо, 2011.- 176 с.- Режим доступа: <http://www.dom-knigi.ru/book.asp?Art=354803&CatalogID=6>

6.2. Дополнительная литература:

1. Айенгара Г. Йога для женщин [Текст]. - М.: Наука, 1992.- 272 с.
2. Ильинская О. Детская йога [Текст] / О.Ильинская, О.Казак. – М.: Эксмо, 2011.- 208 с.
3. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике [Текст] / М.А.Говорова, А.В.Плешкань : учеб. пособие .- М.: 2001.- 50 с.
4. Чизбру М. Йога для ваших детей [Текст] / М.Чизбру, С.Вудхаус, Р.Гриффитс.- .Мн.: Попурри, 2009. - 192с.
5. Диллман Э. Йога [Текст] : 42 асаны для гармонии души и тела. – М.: Эксмо, 2012. – 192 с.
6. Зубков А.Н. Хатха - йога для начинающих [Текст] /А.Н.Зубков, А.П.Очаповский. – М.: Медицина,1991. – 192 с.
7. Воронин В. Хатха – йога [Текст] //Наука и жизнь.-1980.- №5,6.
8. Евтимов.В. Йога [Текст]. – М.: Медицина,1986.-208.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. www.vosmgou.ru
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>
4. <https://www.yoga.ru/>

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Йога», авторы: Сулим А.С., Никитинская В.Н.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- для проведения практических занятий по йоге применяются: магнитофон, гимнастический ковер, коврики для йоги.