

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХАТХА-
ЙОГИ»**

Цель изучения дисциплины	Целями изучения дисциплины «Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги» является подготовка компетентных специалистов, владеющих профессиональными знаниями, умениями и навыками в области практической йоги, способных грамотно использовать средства и методы хатха-йоги в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре.
Формируемые компетенции	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта. ПК-5. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен: знать: – понятийный аппарат курса; – общую характеристику метода хатха-йоги, принципы, методику работы и специфические особенности практических занятий; – основы, содержание, структуру оздоровительной гимнастики с элементами хатха-йоги; – противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения гимнастики; – медико-биологические и психические факторы в данной физкультурно-оздоровительной деятельности; – технику выполнения физических упражнений (асан) и терапевтического дыхания (пранаям), принципы исполнения терапевтических комплексов в разные возрастные периоды с учетом групп здоровья и индивидуальных особенностей. уметь: – проводить практические занятия оздоровительной гимнастики с элементами хатха-йоги; – проводить сочетание различных методов хатха-йоги (физических, дыхательных, релаксирующих) с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся; – организовывать индивидуальные и групповые занятия с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов; – учитывать в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности; – правильно и своевременно объяснить занимающимся противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения комплексов упражнений хатха-йоги;

	<ul style="list-style-type: none"> – использовать подготовительные упражнения и вспомогательные приспособления с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. иметь практический опыт (владеть): – современными технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности; – способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия; – методикой объяснения техники выполнения асан и пранаям, с учетом противопоказаний к практике и индивидуальных особенностей; – знаниями теории выполнения подготовительных и основных упражнений (асан), пранаям (терапевтического дыхания), правилами построения комплексов; их терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние практикующего; – техникой выполнения, осуществлять индивидуальный показ отдельных упражнений (асан), дыхательных техник (пранаям), связок и исполнение целостного комплекса с учетом правил построения комплексов; их терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние практикующего; – способами предупреждения утраты здоровья, девиантного поведения и правонарушений.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Раздел 1 Теоретические и практические особенности гимнастики с элементами хатха-йоги</p> <p>1.1 Введение. Определение базовых понятий гимнастики с элементами хатха-йоги.</p> <p>Применение практики в современном мире и в оздоровительной физической культуре. Определение базовых техник хатха-йоги.</p> <p>1.2 Основы йогатерапии.</p> <p>Понятие подхода к профилактике функциональных расстройств: йоговское питание; очистительные техники; индивидуальная практика.</p> <p>1.3 Асаны: сознание, внимание и психологические аспекты практики.</p> <p>Цель, определение, классификация асан, базовые принципы исполнения, сходства и различия с нагрузками в повседневности. Противопоказания к практике йоги, советы и предостережения. Психологический и терапевтический эффект практики асан.</p> <p>1.4 Дыхательные техники.</p> <p>Пранаяма – искусство дыхания. Основы подхода к исполнению техник дыхания; классификация; базовые принципы; предостережения и противопоказания.</p> <p>1.5 Понятие о релаксации</p> <p>Релаксация (мышечная, психическая и ментальная). Релаксационные техники и их физиологический смысл. Традиционные йогические техники релаксации (шавасана и ее модификации). Сверхглубокая релаксация – йога психического сна (нидра). Экспресс-методики релаксации.</p> <p>1.6 Комплексы оздоровительной гимнастики с элементами хатха-йоги.</p> <p>Правила построения комплексов. Оптимальный комплекс «Парам Ананд Йога». Комплексы асан: для снятия нервного напряжения; для набора энергии при депрессии; при различных заболеваниях; статический и динамический режимы практики и их сочетание.</p> <p>1.7 Медитация в классической йоге.</p> <p>Медитация как средство психологической разгрузки. Дхарана, дхьяна и самадхи: история и современность, цели и смысл. Техника медитации.</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>зачет</p>