

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога»

Аннотация

Срок обучения: 5 месяцев.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении основных теоретических знаний и практических навыков о системе йоги как одной из важнейших здоровье-сберегающих технологий:

- развитие познавательных способностей и расширения кругозора;
- формирование навыков использования различных методик и техник йоги для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности;
- улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

В результате освоения программы обучающийся должен:

знать

- определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям йогой; влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан; целебные свойства эфирных масел и методику их применения в йоге, способы ухода за органами чувств по системе йоги,
- гигиенические нормы и требования, предъявляемые к комплексу упражнений;

уметь

- правильно выполнять упражнения йоги (асаны), учитывать все рекомендации по выполнению асан при заболеваниях различных систем органов на основании консультации с врачом, использовать йоговские техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, применять различные виды медитаций и аутотренинга для борьбы со стрессом, составлять сбалансированное меню для нормализации веса;

владеть

- представлениями о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма (нервной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной системах, органах дыхания, пищеварения, выделения, зрения, слуха опорно-двигательном аппарате), о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о возрастных изменениях и заболеваниях органов и костей (сколиозе, остеопорозе, остеохондрозе, пяточной шпоре), о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги, об основах правильного питания, о механизмах саморегуляции организма, об основных ментальных практиках йоги и их влиянии на организм, о законах обращения энергии в человеческом организме, о месте йоги в современном мире.

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога» разработана на основе дополнительной учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2018. – 336с.
2. Мел Н. Энергетика йоги. Практический курс. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – Цифровая книга.