

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

## Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО  
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 14

от «30» 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора Уфимского  
филиала

И.Р. Батталова

«30» 10 2024 г.

# ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Йога»

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цель программы

Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении основных теоретических знаний и практических навыков о системе йоги как одной из важнейших здоровьесберегающих 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.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

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.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО  
на Ученом совете Уфимского филиала  
Протокол № 17  
от «30» 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора Уфимского  
филиала  
И.Р. Батталова  
«30» 10 2024 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы  
«Йога»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория обучающихся	Взрослые (от 18 лет)
Срок реализации	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	не более 4 часов в неделю (по 45 минут)

№№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
		Лекции		Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой? Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II.	10	10		10			
2.	Духовные основы йоги. Упражнения III. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги.	10	10		10			
3.	Упражнения IV-VI. Семь жизненных принципов йоги. Основы философии I. Шесть древних систем. Основы философии II. Ступени познания.	10	10		10			
4.	Упражнения VII-VIII. Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания. Направления и системы	10	10		10			

	учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека						
5.	Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Упражнения X-XI. Методы релаксации, концентрация и медитация. Мудры и мантры - сила символов. Практическая йога.	10	10		10		
6.	Упражнения XII-XIII. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы.	10	10		10		
7.	Практическая йога I-II. Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра.	10	10		10		
8.	Комплексы оздоровительных упражнений. Йога и современная наука. Упражнения будущего	10	10		10		
	<b>Всего:</b>	80	80		80		
9.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Не предусмотрена</b>					
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	80	80		80		

Разработчик программы

Доцент кафедры «Финансы и кредит»,  
кандидат экономических наук

Р.Ф. Юнусова

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

Ведущий специалист группы ДПО

И.И. Саяфова

« 30 » \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 2024 г.

### 3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

#### Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Йога»

Объем программы 80 часов

Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы										К Р	Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой? Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
2.	Духовные основы йоги. Упражнения III. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
3.	Упражнения IV-VI. Семь жизненных принципов йоги. Основы философии I. Шесть древних систем. Основы философии II. Ступени познания.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
4.	Упражнения VII-VIII. Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания. Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
5.	Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Упражнения X-XI. Методы релаксации, концентрация и медитация. Мудры и мантры - сила символов. Практическая йога.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
6.	Упражнения XII-XIII. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
7.	Практическая йога I-II. Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
8.	Комплексы оздоровительных упражнений. Йога и современная наука. Упражнения будущего	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10
	<b>Общая трудоемкость программы</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>80</b>

## 4. Содержание Программы

**4.1. Йога на современном этапе. Что стоит за историей йоги в шесть тысяч лет?** Основные понятия йоги. Гуру. Асаны. Мантры. В чем заключается своеобразие подхода йоги? Йога шесть тысяч лет назад. Йога как путь познания. Йога в современном мире. В чем секрет популярности йоги. Будущее йоги. Элементы йоги. Общие элементы занятия йогой. Домашняя работа.

### 4.2. Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?

Окружение. Как правильно организовать место для занятий йогой. Выбор времени для занятий. Практические занятия. Первые упражнения. Успокоение. Разминка. Дыхательные упражнения. Первые асаны. Дандасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способ и цель выполнения упражнения. Характерные ошибки. Тадасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия упражнения. Способы тренировки. Характерные ошибки. Савасана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Способы тренировки. Характерные ошибки. Завершение занятия.

**4.3. Культура и история йоги. Что скрывается под камнями и в древних свитках?** Культура и история йоги в аспекте индийской философии и эпоса. Индийский эпос. Индийская религия и философия. Философия индуизма. Что скрывается под камнями и в древних свитках.

**4.4. Основы анатомии и физиологии.** Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II

Важность познания нашего тела. Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Нервная система. Система кровообращения. Что такое кровь. Строение сердца. Кровеносные сосуды. Система органов дыхания. Как мы дышим. Костно-мышечная система. Система органов пищеварения. Система органов выделения. Органы чувств. Орган зрения. Орган слуха. Орган равновесия. Органы обоняния и вкуса. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор. Тактильная чувствительность. Упражнения II. Пранаяма. Дыхание животом. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Грудное (реберное) дыхание. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Дыхание верхушками ребер. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Асаны. Половинка бабочки. Исходная позиция. Выполнение. Компенсация. Воздействие. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Баддха конасана. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Характерные ошибки. Вадж-расана – поза бриллианта. Выполнение. Воздействия. Способы выполнения упражнения. Йога-мудра – Символ йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Ноги на стене. Выполнение.

### 4.5. Духовные основы йоги

Карма-йога. От малого к великому. Влияние кармы на характер человека. Побуждение к кармическому труду. Работа и отдых. Идеалы, долг и нравственность. Любовь и привязанность.

### 4.6. Упражнения III

Дополнение разминки. Вращение мельницы. Исходная позиция. Выполнение. Дыхание. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения.

Упражнение «гребля». Исходная позиция. Дыхание. Воздействия. Типичные ошибки. Способы выполнения упражнения. Дыхательные упражнения – полное дыхание йоги. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Способы выполнения упражнения. Советы по выполнению дыхательной гимнастики. Как правильно следует дышать? Новые асаны. Поза кошки – Марджари. Исходная позиция. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки.

Поза зайца – Шашанка асана. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Поза лодки. Исходное положение. Выполнение. Воздействия. Характерные ошибки. Порядок выполнения упражнений. Занятие по короткой программе. Если у Вас всего 15 минут на упражнения. Занятие средней продолжительности. Полное занятие. Мантра Ом. Как нужно формировать мантру Ом? Место мантры Ом в ходе занятия. На что нужно обращать внимание? Дыхание для произнесения мантры Ом.

#### **4.7. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги**

Основы анатомии и физиологии II. Нервная система. Строение центральной нервной системы. Эндокринная система. Мозг как эндокринная система. Органы движения и эффект их функционирования. Различают мышцы гладкие и поперечнополосатые. Проприоцепторы – стимуляторы ЦНС. Основа воздействия йоги. Итак, что же такое стрейчинг?

#### **4.8. Упражнения IV**

Упражнения на растяжку. Растяжка мышц бедра. Напряжение (натяжение). Расслабление. Растяжка. Отдых. Растяжка мышц-напрягателей бедра. Напряжение. Отдых. Растяжка. Отдых. Верхняя растяжка. Нижняя растяжка. Вытягивание локтя вперед. Передняя растяжка. Асаны. Подъем из приседания – это наш первый опыт освоения перевернутого положения тела. Исходное положение. Способы полной растяжки. Влияние упражнения. Махамудра («большая печать»). Исходное положение. Полная растяжка. Влияние. Меру Акарана асана. Исходное положение. Полная растяжка. Компенсация. Влияние. Способы полной растяжки. Ашва шангалан асана («упражнение наездника»). Исходное положение. Исполнение. Компенсация. Влияние. Растяжка живота. Исходное положение. Выполнение. Влияние. «Расслабление тигра». Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Савасана для больших поясниц. Пранаяма – попеременное дыхание через носовые ходы. Исходное положение. Исполнение. Влияние. Способы выполнения.

#### **4.9. Семь жизненных принципов йоги**

Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Сон. Правильное питание. Белки. Чем рыба отличается от мяса. Жиры. Углеводы. Растительная клетчатка и вегетарианские продукты. Питьевой режим. Избыточный вес. Диета йогов. Секрет йогов. Правила питания в системе йоги. Психическое здоровье. Полезные советы для жизни и сохранения здоровья.

#### **4.10. Упражнения V**

Важность упражнений для шеи в системе йоги. Комплекс упражнений для мышц шеи. Качание в сторону. Особенности дыхания при выполнении упражнения «качание в сторону». Наклон головы вперед. Вращение головой. Общий отдых шеи – техника снятия стресса. Новые асаны. Акарана Данурасана (поза лучника). Место упражнения в тренировке. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты.

Компенсация. Влияние. Чатуспадасана – стойка медведя. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Способы выполнения. Компенсация. Влияние. Двикон асана – поза двойного угла. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Кандарасана – мост йога. Исходное положение. Выполнение. Важные моменты. Компенсация. Влияние. Вьяграсана – поза тигра. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Попеременное дыхание через носовые ходы – пранаяма. Ментальное (мысленное) выполнение.

#### **4.11. Основы философии I. Шесть древних систем**

Шесть древних систем. Санкхья. Йога. Веданта.

#### **4.12. Упражнения VI**

Слагаемые осанки. Опорный аппарат осанки. Шейные позвонки. Грудные позвонки. Поясничные позвонки. Роль сводов стопы в формировании осанки. Что такое правильная осанка? Контроль правильности осанки. Влияние отягощений на осанку. Поднятие тяжестей. Организация спального места. Упражнения для кистей рук и плеч. Упражнения для кистей рук. Натяжение назад. Натяжение вперед. Поворот наружу. Поворот вовнутрь. Упражнения для плеч. Подъем рук назад. Поворот рук. Положение локтей со спины. Упражнения со стулом. Наклоны вперед. Поза треугольника на стуле. Наклоны назад. Повороты корпуса в положении сидя на стуле. Растяжка спины. Упражнения для отдыха, выполняемые со стулом. Расслабление, выполняемое со стулом. Растяжка, выполняемая со стулом.

#### **4.13. Основы философии II. Ступени познания**

Основы философии II. Два вида технологии самореализации и их возможности. Уровни самоопределения. Обучение таинствам йоги. Посвящение – рождение новой личности. Исторические ступени приобретения знаний. Мир йоги. Возрастные особенности позвоночника.

#### **4.14. Упражнения VII**

Равновесие нашего тела. Упражнения для развития равновесия. Влияние. «Физиология» упражнений для развития равновесия. Семь опор стояния на одной ноге. Нади шодана 2

– вторая степень попеременного дыхания через носовые отверстия. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Место упражнения в тренировке. Асаны. Упражнение Ша-лабхасана – «кузнечик». Влияние. Компенсация. Место шалабхасана в тренировке. Упражнение Доласана – «качели». Влияние. Компенсация. Место упражнения в тренировке. Сумеру асана – поза горы. Влияние. Компенсация. Место упражнения в тренировке.

**4.15. Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания Раджа-йога – царская йога. Хатха-йога – забота о теле. Джня-на-йога – проникательность и мудрость. Шесть свершений джняна-йоги. Бхакти-йога – сила любви на пути самоопределения. Ступени преданности в рамках бхакти-йоги. Мантра-йога – путь к запредельному посредством звука. Шестнадцать звеньев мантра-йоги. Лайя-йога – слияние со Вселенной. Итнегральная йога – современная теория йоги, синтез исторических школ йоги. Ступени йогических поз и дыхания. Баланс кислорода и углекислоты. Правильное дыхание и физические упражнения.**

#### 4.16. Упражнения VIII

Изменения при остеохондрозе позвоночника. Патологические изменения, происходящие в позвоночнике при остеохондрозе. Изменения в строении диска при остеохондрозе. Локализация остеохондроза. Йога-нидра. История йоги-нидры. Способы выполнения йоги-нидры и ее ступени. Части йоги-нидры и их практическое применение. Санкалпа. Механизм влияния санкалпа. Насколько часто следует менять санкалпу? Визуализация. Практика йоги-нидры. Особенности тренировки йоги-нидры. Врикшасана – поза дерева. Исходное положение. Выполнение.

**4.17. Направления и системы учения йоги.** О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма

Культурное наследие Индии. О наиболее важных учителях и учениках учения йоги. Тапас и оджас. Их место в системе учения йоги. Механизмы саморегуляции организма.

Терморегуляция. Буферные системы.

#### 4.18. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека

Эфирные масла и энергетика человека. Особые свойства эфирных масел. Рекомендации по ежедневной ароматерапии. Ароматизация воздуха в квартире. Ароматические свечи. Новые разогревающие упражнения для разминки. Круговые движения рук параллельно друг другу. Выполнение. Круговые движения рук противоположных друг другу направлениях. Выполнение. Упражнения цикла «Приветствие солнца». Тадасана в упражнениях «Приветствие солнца». Влияние упражнения. Утанасана – наклон вперед. Возможности выполнения упражнения. Влияние. Вирахдрасана – поза героя. Влияние. Типичные ошибки. Поза горы – Сумеру асана. Поза кобры – Бхуджангасана. Типичные ошибки. Поза гусеницы – Астангасана. Выполнение упражнения. Типичные ошибки. Влияние. Шашанка сана – поза зайца. Виджрасана. Особенности дыхания при выполнении цикла упражнений «Приветствие солнца». Способы выполнения. Като Пранам – вариант цикла упражнений «Приветствие солнца».

#### 4.19. Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность

Органы чувств. Формирование обонятельного образа. Как мы ощущаем запах. Обонятельная память. Уход за носовой полостью и лобными пазухами по системе йоги. Процедура Нети. Вьюткарама капалабхати. Шиткрама капалабхати. Сиддха-нетти. Капалабхати – внутреннее очищение. Глубокий массаж лба (капала-рандхра-дхаути). Как мы слышим. Физиологическая роль верхних центров слуховой системы. Физиологическая роль нижних центров слуховой системы. Уход за ушами (карна). Орган зрения. Перенапряжение глаз. Упражнение для глаз. Вкусно-невкусно. Строение рецепторов. Как работает вкусовой рецептор? «Расшифровка вкуса». Уход за языком. Практики йоги чувств и восприятия. Йога внутреннего жара (тумо). Йога иллюзорного тела (гьюлю). Йога сна (милам). Йога ясного света (ёдсал). Йога промежуточного состояния (бардо). Йога переноса созерцания (пхова).

#### 4.20. Упражнения X

Вариант цикла упражнений «Приветствие солнца». Построение тренировки и планирование тренировочной нагрузки. Механизмы развития болезненных симптомов при шейном остеохондрозе. Новое разминочное упражнение. Вращение

рук и ног в противоположных направлениях в положении стоя. Вирасана – замечательная поза героя. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Варианты выполнения упражнения. Место упражнения в тренировке. Упражнение для развития равновесия – Гарудасана. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Вакрасана – повернутая поза. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения. Вводные упражнения для повернутых положений тела. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Место упражнения в тренировке. Варианты выполнения упражнения. Попеременное дыхание через нос (вариант 3).

#### **4.21. Методы релаксации, концентрация и медитация**

Откуда эти слезы, зачем они? Эволюция эмоционального восприятия. Можно ли плакать без слез? Стресс и эмоциональная лабильность. Степени состояния напряжения. Среда, в которой распространяются мысли. Концентрация. Концентрация на чакрах. Паньча-дхарана (пятиричная концентрация). Концентрация на солнечном сплетении. Техника выполнения концентрации на солнечном сплетении. Медитация. Виды медитации. Двадцать советов по медитации. Самадхи. Мысль – архитектор судьбы. Психологические проблемы и методы их разрешения. Депрессия и гармония. Методы релаксации. Аутогенная тренировка. Действие аутотренинга (аутогенной тренировки). Цель аутогенной тренировки. Утреннее упражнение для хорошего настроения. Освежающая релаксация в середине дня. Завершающая релаксация в конце дня.

#### **4.22. Упражнения XI**

Поясничный остеохондроз. Новое подготовительное упражнение. Новое упражнение пранаяма. Суть и теория задержки дыхания. Тренировка антар кумбхака (задержка дыхания). Эка пад уттанасана (растяжка назад в положении стоя на одной ноге). Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Возможные ошибки. Трикон асана (по-за треугольника) 1 и 2. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Характерные ошибки. Уштхрасна (поза верблю-да). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Варианты выполнения упражнения. Характерные ошибки. Сету асана – поза моста. Исходное положение. Выполнение. Характерные ошибки. Влияние. Подготовительное упражнение сарвангасана. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Характерные ошибки. Стойка «колени-лоб». Исходное положение. Выполнение. Влияние. Возможные ошибки.

#### **4.23. Мудры и мантры - сила символов**

Мантра-йога – звук как средство переправы к запредельному. Священные жесты – мудры. онемение пальцев рук. «Пять М».

#### **4.24. Практическая йога. Упражнения XII**

Практическая йога. Коллаген – прочный белок. Новые упражнения. Варикшасана - перевернутая поза дерева. Вводные упражнения Роль йоги-мудра в данном комплексе упражнений. Подъем ног в положении йоги-мудра. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Поза горы с упором на макушку головы. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Способы выполнения. Варикшасана. Исходное положение. Выполнение. Урдва Мукхашванасана – смотрящий головой

вверх, поза потягивающейся собаки. Исходное положение. Выполнение. Способы выполнения упражнения. Влияние. Возможные ошибки. Ханасана – поза лебедя. Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Гомукхасана – поза головы коровы. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Випарита карани мудра – поза полусвечи (символ спокойствия). Выполнение упражнения «Полусвеча» у стены. Выполнение упражнения «Полусвеча» без опоры на стену. Влияние. Супта баддхаконасана – поза бабочки в положении лежа. Исходное положение. Выполнение. Выполнение упражнения со вспомогательными средствами. Влияние.

#### **4.25. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи**

Понятие «крии» и ее место в практике йоги. Бандхи (замки). Диафрагма – неумолимый массажист. Роль диафрагмы в дыхании. Управление дыханием.

#### **4.26. Упражнения XIII**

Сколиоз. Пяточная шпора. Новое дыхательное упражнение – Дыхание Уджайи. Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Асаны. Гарудасана – поза орла. Исходное положение. Выполнение. Типичные ошибки. Компенсация. Другие способы выполнения упражнения. Влияние. Супта ваджрасана. Исходное положение. Выполнение. Способы выполнения. Компенсация. Типичные ошибки. Влияние. Ардха мациенд-расана (поза «полурыбки»). Исходное положение. Выполнение. Типичные ошибки. Варианты выполнения. Влияние. Компенсация. Мациендрасана. Исходное положение. Выполнение. Выполнение упражнения в положении сидя по-турецки. Выполнение упражнения в позе лотоса. Выполнение упражнения с упором на локти. Выполнение упражнения одновременно с Аджа-ли-мудрой. Влияние. Техника безопасности. Компенсация. Сарвангасана (поза свечи). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Типичные ошибки. Ширшхасана (стойка на голове). Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Типичные ошибки. Медитация и медитационные позы. Падма-сана (поза лотоса). Исходное положение. Выполнение. Влияние. Компенсация. Техники медитации. Исходное положение. Выполнение. Выход из упражнения.

#### **4.27. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы**

Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Функции чакр. Диагностика чакр. Раскрытие чакр. Уровни сознания. Уровни подсознания. Работа с чакрами. Энергетические каналы. Энергетические двойники (эфирная энергетическая структура). Жизненная энергия и гигиена нравственности в йоге.

#### **4.28. Практическая йога I. Йога и беременность**

Гигиенический режим во время беременности. Особенности наиболее важных периодов беременности. Личная гигиена беременных. Питание беременных. Витаминная недостаточность у беременных. Гигиена половой жизни в период беременности. Режим сна беременных. Проблемы невынашивания беременности. Как предупредить невынашивание беременности. Хатха-йога и здоровье женщины. Первый комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности до 16 недель). Второй комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 16 до 24 недель). Третий комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 24 до 32 недель). Четвертый комплекс упражнений (для женщин со сроком беременности от 32 до 36 недель). Специальные асаны для беременных. Йога в

послеродовом периоде. Пятый комплекс упражнений (для женщин на 2-3 неделе послеродового периода). Шестой комплекс упражнений (для женщин на 4-5 неделе послеродового периода). Седьмой комплекс упражнений (для женщин на 6-8 неделе послеродового периода).

**4.29. Древнейшие источники познания йоги.** Легендарный Патанжали и йога-сутра Немного истории. Личность Патанжали. Философский труд Патанжали. Йога-сутра Патанжали. Глава первая Самадхи-пада. Глава вторая Садхана-пада. Глава третья Вибхути-пада. Глава четвертая Кайвалья-пада. Возрастные изменения костей.

#### **4.30. Практическая йога II. Комплексы оздоровительных упражнений**

Надо ли заботиться о своем здоровье? Необходимость полноценного отдыха. Эмоциональный настрой. Предболезнь – болезнь – выздоровление. Единство противоположностей. Этажи интеграции. Восстановление и компенсация. Оборонительные механизмы организмы. Простудные заболевания. Упражнения при простудных заболеваниях. Головная боль. Упражнения при головной боли. Боли в спине. Полезные советы для здоровья женщин. Нарушение сна. Патологии органов дыхания. Комплекс упражнений лежа на спине. Комплекс упражнений сидя на стуле. Патологии органов пищеварения. Комплекс упражнений лежа на спине. Комплекс упражнений стоя на коленях. Комплекс упражнений сидя на стуле. Комплекс упражнений стоя. Самомассаж живота.

#### **4.31. Йога и современная наука**

Как влияет психика на состояние здоровья. Упражнения для голоса. Упражнения для верхних резонаторов. Упражнения для нижних резонаторов. Йога и эмоциональная жизнь человека. Место йоги в современном мире.

#### **4.32. Упражнения будущего**

Программа эффективного самовнушения. Влияние тормозящих факторов. Аутотренинг в состоянии концентрации. Теоретические основы современных йогических психотехник. Техника управления психической энергией. Первый этап духовной практики. Второй этап духовной практики. Комплекс упражнений. Третий этап духовной практики. Практическое применение йогических психотехник. Техника работы с психической энергией. Медитация в состоянии концентрации. Практическая медитация. Джапа-медитация. Мандала-медитация. Тибетская лечебная медитация Надаббрама. Медитация Гермеса. Йога и самооценка. Заключение.

## **5. Методическое обеспечение Программы**

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональная методика занятий йогой базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях йогой;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в спортивном зале и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении техники йоги – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, 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.

## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:**

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 90 минут в день. При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в спортивном зале общей площадью 65,2 кв. м., оборудованном мужскими и женскими раздевалками, шкафами для одежды, напольным покрытием, шведской стенкой, зеркалами.

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

## **7.2. Организация образовательного процесса**

Для формирования устойчивого интереса к занятиям тхэквондо, формирования широкого круга технических и тактических умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «тхэквондо», укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде, расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивных залов, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по тхэквондо, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит в спортивном зале наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются динамические упражнения в сочетании с играми, эстафетами, упражнения на растягивание, тактические элементы.

К освоению основ тхэквондо приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при организации проведения занятий в спортивном зале.

## **7.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Преподаватель/тренер по йоге должен иметь документы, подтверждающие компетенции в сфере преподавания йоги, оздоровительной гимнастики для взрослых или высшее /среднее профессиональное образование/ профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.  
Протокол № 17 от « 30 » 10 2024 г.