

"УТВЕРЖДАЮ"

**Генеральный директор
ООО «СПб ИВМР»**

Шайхутдинов Р.Н.

**Приказ № 164 от
25.03.2024**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

"Инструменты преподавателя йоги и йогатерапии"

2024

Содержание

- I. Пояснительная записка**
- II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**
- III. Учебный план программы дополнительного образования**
- IV. Рабочая программа**
- V. Итоговая аттестация**
- VI. Литература и учебные пособия**
- VII. Материально-техническое оснащение программ**
- VIII. Организационно-педагогические условия**
- IX. Кадровые условия (составители программы)**

I. Пояснительная записка

Цель образовательной программы – ознакомление учащихся с историческими и современными взглядами на инструменты в работе преподавателя йоги и йогатерапии.

Задачами программы являются:

- Познание основных принципов и методов индивидуализации занятий в зависимости от потребностей и состояния ученика.
- Развитие профессиональных навыков для эффективного проведения групповых и индивидуальных занятий йогой и йогатерапией.
- Обучение использованию различных инструментов и техник для достижения наилучших результатов в преподавании йоги и йогатерапии.

Категория слушателей – программа предназначена для взрослых от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Срок обучения – 40 академических часов.

По окончании обучения, при условии успешного прохождения обучения, обучающемуся выдается Свидетельство о дополнительном образовании.

II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения программы слушатель должен:

Знать:

- Основные принципы и методы изученных инструментов в работе преподавателя йоги и йогатерапии.
- Ключевые понятия и термины, используемые в программе.
- Основные функции и возможности изученных инструментов в работе преподавателя йоги и йогатерапии.

Уметь:

- Применять полученные знания на практике преподавания йоги и йогатерапии.
- Оптимизировать преподавание йоги и йогатерапии, используя изученные инструменты, для повышения эффективности и результативности.
- Подбирать правильные инструменты для преподавания йоги и йогатерапии для улучшения здоровья и психоэмоционального состояния занимающихся

Понимать:

- Влияние использования различных инструментов в практике преподавания йоги и йогатерапии на здоровье и психоэмоциональное состояние занимающихся.
- Необходимость поддержания баланса между физическим и психическим.
- Важность индивидуального подхода к каждому ученику.

III. Учебный план программы дополнительного образования

№п./п	Наименование разделов	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных часов	В том числе		СРС
				Лекции	Практические занятия	
1	Прогрессии в составлении занятий йоги и йогатерапии	9	9	3	6	
2	Пост-изометрическая релаксация	9	9	3	6	
3	Йога с роллом и МФР	9	9	3	6	
4	Правки в асанах	9	9	3	6	
Итоговая аттестация		4				
Итого:		40				

IV. Рабочая программа

1. Прогрессии в составлении занятий йоги и йогатерапии

- 1.1. ЛЕКЦИЯ: Объем двигательной активности человека
- 1.2. ЛЕКЦИЯ: Гиподинамия
- 1.3. ЛЕКЦИЯ: Гипердинамия
- 1.4. ЛЕКЦИЯ: Теория физического стресса
- 1.5. ЛЕКЦИЯ: Физические качества в тренировках
- 1.6. ЛЕКЦИЯ: Методы развития физических качеств
- 1.7. ЛЕКЦИЯ: Этапы обучения двигательным навыкам
- 1.8. ЛЕКЦИЯ: Виды упражнений в йоге
- 1.9. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Составление прогрессий для упражнений йоги в различных исходных положениях

2. Пост-изометрическая релаксация

- 2.1. ЛЕКЦИЯ: История метода
- 2.2. ЛЕКЦИЯ: Виды мышечно-релаксирующих техник
- 2.3. ЛЕКЦИЯ: Пост-изометрическая релаксация
- 2.4. ЛЕКЦИЯ: Пост-реципрокная релаксация

- 2.5. ЛЕКЦИЯ: Пост-изотоническая релаксация
- 2.6. ЛЕКЦИЯ: Эффект от метода
- 2.7. ЛЕКЦИЯ: Место применения в массаже
- 2.8. ЛЕКЦИЯ: Цель и место применения в занятиях йогой и йоготерапией
- 2.9. ЛЕКЦИЯ: Дозировка и место в практике
- 2.10. ЛЕКЦИЯ: Ошибки в применении метода
- 2.11. ЛЕКЦИЯ: Возможности применения на группе мышц и в асанах
- 2.12. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы шеи
- 2.13. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы области грудной клетки
- 2.14. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы верхних конечностей
- 2.15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы нижней части туловища
- 2.16. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы бедра
- 2.17. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы голени и стопы

3. Йога с роллом и МФР

- 3.1. ЛЕКЦИЯ: Упражнения йоги с роллом
- 3.2. ЛЕКЦИЯ: Техники для увеличения подвижности
- 3.3. ЛЕКЦИЯ: Варианты использования ролла как нестабильной опоры
- 3.4. ЛЕКЦИЯ: Ролл как инструмент для улучшения моторного контроля
- 3.5. ЛЕКЦИЯ: Самомассаж с роллом (МФР)
- 3.6. ЛЕКЦИЯ: Понятие миофасциального релиза
- 3.7. ЛЕКЦИЯ: Польза самомассажа с роллом
- 3.8. ЛЕКЦИЯ: Варианты воздействия посредством ролла
- 3.9. ЛЕКЦИЯ: Мифы о применении ролла
- 3.10. ЛЕКЦИЯ: Противопоказания к применению самомассажа роллом
- 3.11. ЛЕКЦИЯ: Альтернатива в случае противопоказаний
- 3.12. ЛЕКЦИЯ: Виды роллов
- 3.13. ЛЕКЦИЯ: Правила проведения самомассажа с роллом
- 3.14. ЛЕКЦИЯ: Ошибки при самомассаже с роллом
- 3.15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы нижней конечности
- 3.16. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы туловища
- 3.17. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Мышцы верхней конечности

4. Правки в асанах

- 4.1. ЛЕКЦИЯ: Понятие и назначение правки
- 4.2. ЛЕКЦИЯ: Виды правок
- 4.3. ЛЕКЦИЯ: Правки командой
- 4.4. ЛЕКЦИЯ: Правки через образ
- 4.5. ЛЕКЦИЯ: Правка демонстрацией
- 4.6. ЛЕКЦИЯ: Правка через подводящие упражнения
- 4.7. ЛЕКЦИЯ: Правка с помощью оборудования или пропса
- 4.8. ЛЕКЦИЯ: Правила проведения контактной правки
- 4.9. ЛЕКЦИЯ: Необходимые навыки для правки
- 4.10. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Отработка правок в асанах

V. Итоговая аттестация

Контроль успеваемости и качество подготовки обучающихся определяется на итоговой аттестации в виде онлайн-тестирования.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения учебных целей по программе в целом. Проверяется уровень знаний инструментов преподавателя йоги и йогатерапии (прогрессии в составлении занятий йоги и йогатерапии; пост-изометрическая релаксация; йога с роллом и МФР; правки в асанах).

Фонд оценочных средств

Умение ориентироваться в основных понятиях об инструментах преподавателя йоги и йогатерапии (прогрессии в составлении занятий йоги и йогатерапии; пост-изометрическая релаксация; йога с роллом и МФР; правки в асанах), научных базах данных, посвященных данной области знаний.

VI. Литература и учебные пособия

1. А.В. Фролов "Йогатерапия Практическое руководство", Москва, издательство Ориенталия, 2022 г.
2. Т.К.В. Дешикачар "Сердце йоги", Москва, издательство София, 2021 г.
3. Б.К.С. Айенгар "Свет жизни: йога", Москва, изд. Альпина нон-фикшн, 2010 г.
4. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов "Миофасциальный релиз", Москва, издательство Эксмо, 2021 г.
5. Ray Long "The key muscles of yoga", Bandha Yoga Publications LLC, 2006 г.
6. А. Нельсон, Ю. Кокконен "Анатомия упражнений на растяжку", Минск, Попурри, 2014 г.
7. С.С. Левкин "Атлас анатомии человека" , Москва, изд. АСТ, 2016 г.
8. Д. Уортон, Ф. Уортон "Здоровая спина", Франция, 2006 г.
9. К. Кнопф "Лечебные упражнения с валиком", Попурри, 2017 г
10. Д. Бурмистров "Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки", Лань, 2023 г.
11. Р. Риттинер "Большая книга йогатерапии", Москва, изд. Ганга, 2013 г.

VII. Материально-техническое оснащение программы

Столы, стулья, флип-чарт, проектор, экран, компьютер (ноутбук), йога-маты, йога-кирпичи, йога-ремень, йога-болстер, одеяло, гантель, мячик .

VIII. Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, включающего в себя совокупность тем, способствующих формированию у обучающихся соответствующих знаний и умений.

Основными видами занятий являются лекции и практические занятия.

На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий используются такие виды лекций, как лекции-беседы, лекции-консультации, что способствует повышению активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления полученных теоретических знаний и развития навыков работы. Практические занятия проводятся в соответствии с разработанным тематическим планом.

IX. Кадровые условия (составители программы):

Щур К.М. – инструктор-методист по адаптивной физической культуре, Фролов А.В. – врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, Ермолаева С.А. – магистр по адаптивной физической культуре (направление физическая реабилитация).