

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ «ВСПК»
А.С. Калинин
« 24 » *сентября* 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Восстановление психоэмоционального фона
посредством йоги»

Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по
физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ Наименование

D 1 Физическая культура, спорт и фитнес

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часов (очно)

г. Волгоград, 2021

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.

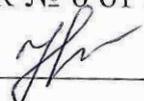
Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Котова Дарья Дмитриевна,
преподаватель физической культуры,
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **рассмотрена** на заседании ПЦК физической культуры

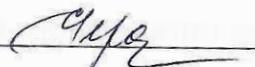
Протокол заседания ПЦК № 6 от 11 января 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 97 от 21 января 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

С каждым годом все больше уделяется внимание изучению вопроса о психическом состоянии обучающихся. Стресс, перенапряжения, усталость, все это приводит к ухудшению психо-эмоционального фона. С помощью средств физической культуры и фитнеса возможно восстановить психо-эмоциональное состояние обучающихся.

В связи с тем, что состояние здоровья нынешнего поколения заставляет задуматься, становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует изменений, добавления новых систем тренировок. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях.

Йога – искусство и наука жизни, главная цель которой – эволюция сознания. Йога – это древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Йога включает в себя систему дисциплин для постепенного развития, а также улучшения всех аспектов личности. На первых этапах йога работает с телом через практику физических упражнений или асан, с помощью которых укрепляется организм. После происходит проработка психо-эмоционального фона, с помощью дыхательных практик и расслаблений.

1.2. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария.

Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа предназначена для тренеров/инструкторов по физической культуре и спорту, специалистов по работе с молодежью.

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей): наличие среднего или высшего профессионального образования.

1.4. Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в организационном и предметно-методическом сопровождении тренировочно-образовательного процесса.

1.5. Задачи программы

1. Познакомить с основными понятиями йоги;
2. Обучить техники движениям йоги;
3. Обучить педагогическому подходу в работе;
4. Обучить психологическому подходу в работе;
5. Дать общие принципы построения тренировок.

1.6. Форма обучения: очно

Режим занятий: еженедельно, 2 раза в неделю

1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы удостоверение о повышении квалификации.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование компонентов программы	Виды учебной работы		Всего (час.)
		Лекции	Практические занятия	
1.	Краткая история йоги; введение в практику; виньясы – синхронизация движения и дыхания	1		
2.	Тренировочные режимы; нагрузка и восстановление	1		
3.	Организация и формы занятия	1		
4.	Освоение Сурья Намаскар		1	
5.	Сурья Намаскар; техника выполнения и методика освоения тренировочных и ключевых асан начального уровня (положения сидя)		2	
6.	Техника выполнения и методика освоения тренировочных и ключевых асан начального уровня (положения лежа)		2	
7.	Техника выполнения и методика освоения тренировочных и ключевых асан начального уровня (положения стоя)		2	
8.	Техника выполнения и методика освоения тренировочных и ключевых асан начального уровня (балансы)		2	
9.	Освоения техники дыхания и медитации (шавасана)		2	
10.	Зачет		2	
ИТОГО:		3	13	16

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Сурья Намаскар

- Суставная гимнастика

2. Позы стоя

- Поза горы. Тадапсана
- Поза дерева (Врикшасана)
- Поза воина (Виравхарасана)
- Пранамасана
- Наста Уттханасана
- Падахастасана (наклон к ногам)
- Ашва Санчаланасана (поза коня)
- Парватасана (поза горы)

3. Позы сидя

- Наклон вперед сидя (Пашчимоттасана)
- Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)
- Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана)
- Связанный угол (Бадха Конасана)
- Поза верблюда
- Ардха Уштрасана (поза полу верблюда)

4. Позы лежа

- Аштанга Намаскар (приветствие восьмью конечностями)
- Бхуджатгасана (поза кобры)
- Поза лука (Дханурасана)

5. Балансы

- Ваджроли Мудра Асана (поза буквы V, поза чибиса, удар молнии)
- Т-удержание
- Баланс на руках. Поза ворона (Какасана)

Структура занятия

1. Разминка:

Суставная гимнастика.

Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.

Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя, балансы, лежа.

2. Основная часть:

2.1. Комплекс асан – 6-10 основных поз (асан);

Обучение новым упражнениям, закрепление ранее изученных асан.

2.2. Дыхательные упражнения.

3. Заключительная часть:

Медитация, шавасана, релаксационная гимнастика (спокойная музыка).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по организации работы:

1. Комплексы составляются по принципу — от простого к сложному;
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 2-3 недели;
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой;
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки;
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны;
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе;
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не выполнять, если напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе;
2. Мысленная настройка на выполнение позы;
3. Вхождение в позу. Последовательно выполнять позу. Одно движение за другим делать плавно и спокойно;
4. Фиксация позы. Удерживать занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды;
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение выполнять плавные, спокойные движения;
6. Отдых после выхода из позы. Принять удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart каар 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1
Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70 кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
Обруч пластмассовый	3
Гимнастическая палка	3
Скакалка	7
Гимнастический коврик	7
Гимнастическая скамейка	7
Гантели	7
Гантели	2
Степ-платформа	14
Гимнастический мяч (фитбол)	14
Пипидастры	7
Ринги (изотонические кольца)	7
Роллы (цилиндры)	14
Малые мячи	7
Теннисные мячи	7
Ремни для йоги	7
Блоки для йоги	7
Болстеры	7
Медицинский мяч	7
Медицинский мяч	7
Полусфера гимнастическая bosu	7
Плиометрическая тумба	1
TRX-петля	1
Бодибар 4 кг	1
Бодибар 6 кг	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	2
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	4
Весы напольные	14
Ростометр	8
Кистевой-динамометр	7

6. ЛИТЕРАТУРА

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.