

**Индивидуальный предприниматель**  
Ионова Мария Андреевна

Утверждаю: Ионова М.А.

  
« 21 » марта 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Йога для гормонов»**

г. Москва, 2024г.

## 1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для гормонов» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Настоящая программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей, личностное развитие слушателей, получение новых и совершенствование имеющихся компетенций. Программа содействует формированию здорового образа жизни.

Актуальность настоящей программы обусловлена ухудшением самочувствия людей вследствие высокой интенсивности работы, высокой эмоциональной напряженности, постоянного пребывания в стрессовых ситуациях, нехваткой времени для посещения физкультурно-оздоровительных занятий. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и формирует социально значимые умения и навыки, оказывает обучающее, развивающее воздействие.

### **Новизна и отличительные особенности:**

Программа предполагает:

- получить знания о том, как физические упражнения (йога) влияют на состояние здоровья организма в целом и психологической сферы;
- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал и самореализацию);
- подробная обратная связь от преподавателя направлена на более быстрое усвоение материала;

- тесную связь с практикой (все упражнения подробно разбираются и доступны для выполнения слушателями с любым уровнем физической подготовки);
- разновозрастный характер слушателей;
- реализацию при помощи средств дистанционного обучения с применением интерактивных технологий, что позволяет изучать программу в удобное время;
- обучение проводится через записанные видео-уроки, видео-конференции, презентации, лекции с предоставлением индивидуального доступа к платформе Getcourse.

**Цель реализации программы** – формирование у слушателей теоретических знаний и практических умений выполнения комплекса упражнений, как действующего современного метода поддержания здоровья организма.

**Задачи программы:**

- формирование базовых знаний в области физической культуры;
- изучение принципов выполнения упражнений;
- получение новых актуальных знаний и практических навыков в области способов самостоятельной психологической разгрузки;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- ознакомление с методиками применения дыхательных практик и упражнений;
- научиться использовать упражнения для поддержания необходимого уровня физической активности.

**Планируемые результаты освоения программы:**

Предметные результаты освоения программы.

Обучающиеся будут *знать*:

- основные принципы и правила выполнения упражнений;
- принципы построения комплекса упражнений для самостоятельного выполнения;
- как физическая активность влияет на здоровье организма.

Обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять упражнения по методике Йога;
- выполнять дыхательную гимнастику;
- использовать в тренировках простейшее оборудование;
- применять методики самостоятельной психологической разгрузки.

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- осуществлять поиск информации и структурировать ее;
- эффективно распределять и использовать время;
- ставить цели, составлять план деятельности и оценивать результаты.

Личностные результаты освоения программы:

У обучающихся будут сформированы:

- способность к личностному самоопределению;
- интерес к физической культуре и вера в успех;
- самоуважение и способность адекватно оценивать себя, свои силы и свои достижения;
- готовность к самосовершенствованию и саморазвитию.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный план**

**Трудоемкость обучения:**

Срок обучения – 3 недели, объем программы - 22 часа.

**Форма обучения и форма реализации программы.**

Форма обучения: заочное обучение с применением дистанционных образовательных технологий, с предоставлением индивидуального доступа к платформе Getcourse.

Формы реализации программы – индивидуальные занятия. Комплектование групп происходит в режиме свободного набора, без вступительных испытаний.

Режим занятий: 5 дней в неделю по 1.5-2 часа в день.

На платформе «Геткурс» (Getcourse) последовательно открываются для изучения видео-уроки, которые обучающийся изучает в удобном для него режиме.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

**Выдаваемый документ:** не предусмотрен.

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование уроков</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Самостояте льная работа</b>
1	Вводное занятие «Приветствую вас на курсе»	1	1	-
2	Анкета участника	0.5	-	0.5
3	Как сдавать домашнее задание	0.5	0.5	-
4	Мотивационное письмо	0.5	0.5	-
5	Практика «Хлопки»	1.0	0.5	0.5
6	Дыхательные практики	1.0	0.5	0.5
7	Бандхи «Замки»	1.0	0.5	0.5
8	Работа с эндокринной системой	1.0	0.5	0.5
9	Работа с яичниками и надпочечниками	1.0	0.5	0.5
10	Упражнения для щитовидной железы	1.0	0.5	0.5
11	Работа с гипофизом	1.0	0.5	0.5
12	Проверка исполнения упражнений	1.0	-	1.0
13	Полный комплекс «Йога для гормонов»	3.0	1.5	1.5
14	Сокращенный комплекс «Йога для гормонов»	2	1	1
15	Упражнения для усиления женственности и сексуальности	1.0	0.5	0.5
16	Комплекс для молодости и красоты	1.0	0.5	0.5

17	Практика «Дыхание матки в лотосе»	1.0	0.5	0.5
18	Психологическая техника «Завершение»	1.0	0.5	0.5
19	Практика для восстановления костной ткани	1.0	0.5	0.5
20	Практика "Уборка"	1.0	0.5	0.5
21	Финал	0.5	-	0.5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	22		

## 2.2. Календарный учебный график (примерный)

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование уроков</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Период обучения</b>
1	Вводное занятие «Приветствую вас на курсе»	1	1 неделя
2	Анкета участника	0.5	1 неделя
3	Как сдавать домашнее задание	0.5	1 неделя
4	Мотивационное письмо	0.5	1 неделя
5	Практика «Хлопки»	1.0	1 неделя
6	Дыхательные практики	1.0	1 неделя
7	Бандхи «Замки»	1.0	1 неделя

8	Работа с эндокринной системой	1.0	1 неделя
9	Работа с яичниками и надпочечниками	1.0	2 неделя
10	Упражнения для щитовидной железы	1.0	2 неделя
11	Работа с гипофизом	1.0	2 неделя
12	Проверка исполнения упражнений	1.0	2 неделя
13	Полный комплекс «Йога для гормонов»	3.5	2 неделя
14	Сокращенный комплекс «Йога для гормонов»	2	2 неделя
15	Упражнения для усиления женственности и сексуальности	1.0	3 неделя
16	Комплекс для молодости и красоты	1.0	3 неделя
17	Практика «Дыхание матки в лотосе»	1.0	3 неделя
18	Психологическая техника «Завершение»	1.0	3 неделя
19	Практика для восстановления костной ткани	1.0	3 неделя
20	Практика "Уборка"	1.0	3 неделя
21	Финал	0.5	3 неделя

### 2.3. Рабочие программы учебных модулей

№ п/п	Название урока	Содержание
-------	----------------	------------

1	Вводное занятие «Приветствую вас на курсе»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с экспертом</li> <li>• Кому необходим курс</li> <li>• Как йога влияет на организм</li> <li>• Как йога влияет на физическое состояние</li> <li>• Как йога влияет на психо-эмоциональное состояние</li> <li>• Как йога влияет на энергетический потенциал</li> <li>• Выполнение практики и прием пищи</li> <li>• Можно ли менять в комплексе упражнения местами</li> </ul>
2	Анкета участника	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Участник заполняет анкету. Это позволит понять исходный уровень обучающегося.</p>
3	Как сдавать домашнее задание на Гугл.Диск либо Яндекс.Диск	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как сдавать домашнее задание на «Гугл.Диск»</li> <li>• Как сдавать домашнее задание на «Яндекс.Диск»</li> </ul>
4	Мотивационное письмо	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое мотивационное письмо и почему оно важно для достижения результата.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Написать мотивационное письмо.</p>



5	Практика «Хлопки»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачем нужна проработка меридиан (каналов)</li> <li>• Что такое практика «Хлопки»</li> <li>• Влияние хлопков на организм</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практику «Хлопки»</p>
6	Дыхательные практики	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Польза правильного дыхания.</li> <li>• Почему мы дышим в ущерб себе.</li> <li>• Брюшное дыхание, разбор упражнения.</li> <li>• Принципы правильного дыхания.</li> <li>• Польза дыхания Бхастрика, кому противопоказано.</li> <li>• Бхастрика. Разбор упражнения.</li> <li>• Польза дыхания Уджайи</li> <li>• Разбор дыхательной практики Уджайи</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить дыхательные практики.</p>
7	Бандхи «Замки»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое Мулабандха.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практика Мулабандха.</li> <li>• Что такое Уддияна Бандха.</li> <li>• Что такое Джаландхара-Бандха. Горловой замок.</li> <li>• Что такое Маха-бандха. Практика.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
8	Работа с эндокринной системой	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое эндокринная система</li> <li>• Через какие практические упражнения мы можем улучшить ее работу и запустить процессы оздоровления и омоложения.</li> <li>• Разбор упражнений для эндокринной системы.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
9	Работа с яичниками и надпочечниками	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Бабочка»</li> <li>• Упражнение «Ребенок»</li> <li>• Упражнение «Скрутка»</li> <li>• Упражнение «Джану ширшасана»</li> <li>• Упражнение «Голубь»</li> </ul>

		<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
10	Упражнения для щитовидной железы	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение "Махасана"</li> <li>• Упражнение "Мост"</li> <li>• Вариации практики Випарита карани. Разбор.</li> <li>• Вариации Випарита карани. Практика</li> <li>• Упрощенный вариант упражнения «Випарита» (при травмах позвоночника, повышенном давлении, большом весе)</li> <li>• Упражнение "Рыба"</li> <li>• Повороты головы с дыханием Уджайи</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
11	Работа с гипофизом	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж головы</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Упражнение для стимуляции гипофиза и шишковидной железы. Разбор</li> <li>• Упражнение для стимуляции гипофиза и шишковидной железы. Практика</li> <li>• Медитация "Чистый мозг"</li> <li>• Медитация "Свет"</li> </ul>

		<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
12	Проверка исполнения упражнений	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающиеся записывают видео выполнения упражнений, рассмотренных в предыдущих уроках. Преподаватель проводит разбор техники выполнения и дает рекомендации.</p>
13	Полный комплекс «Йога для гормонов»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <p>Полный комплекс упражнений, направленных на оздоровление организма.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
14	Сокращенный комплекс «Йога для гормонов»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <p>Сокращенный комплекс упражнений, направленных на оздоровление организма.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
15	Упражнения для усиления женственности и сексуальности	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <p>Комплекс упражнений и техника их выполнения для усиления женственности и сексуальности</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>

		Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.
16	Комплекс для молодости и красоты	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <p>Комплекс упражнений и техника их выполнения для поддержания молодости и красоты.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
17	Практика «Дыхание матки в лотосе»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое практика «Дыхание матки в лотосе»</li> <li>• Положительные эффекты этой практики</li> <li>• Техника выполнения упражнения.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
18	Психологическая техника «Завершение»	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое психологическая практика «Завершение»</li> <li>• Положительные эффекты этой практики</li> <li>• Техника выполнения упражнения.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>

		Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.
19	Практика для восстановления костной ткани	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• История дыхательной практики, сохраняющей здоровье костной системы</li> <li>• Положительные эффекты этой практики</li> <li>• Техника выполнения упражнения.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
20	Практика "Уборка"	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое практика «Уборка»</li> <li>• Теория практики «Уборка»</li> <li>• Положительные эффекты этой практики</li> <li>• Техника выполнения упражнения.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Обучающийся самостоятельно пробует выполнить практики, разобранные в уроке.</p>
21	Финал	<p><b>Разбор вопросов в теме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важность регулярных занятий</li> <li>• Дополнительные практики</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>

		Обучающийся заполняет анкету обратной связи и подводит итоги курса.
--	--	---

### **3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Промежуточный контроль и оценочные средства**

**Промежуточный контроль не предусмотрен.**

#### **3.2. Итоговый контроль**

**Итоговый контроль:** не предусмотрен.

Слушатель, изучивший все уроки, считается успешно освоившим программу.

### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

На стороне преподавателя:

Персональный компьютер или ноутбук с встроенным камерой, микрофоном и наушниками, MS Windows; Офисный пакет Office; Web-браузер.

На стороне обучающегося:

Для доступа к учебным материалам на платформе «Геткурс» и в мессенджеры:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с;
- наличие приложения для чтения файлов формата PDF.

## 4.2. Учебно-методическое обеспечение

### Литература

1. Караев Г. Методика преподавания йоги, 2019 – коллекция «Физкультура и Спорт – Издательство «Прометей» ЭБС ЛАНЬ. 2019 г.
2. Корнеенков С.С. Гармоничное развитие личности. Карате. Йога, аутогенная тренировка, особые состояния сознания. – коллекция «Физкультура и Спорт – Издательство «ФЛИНТА» ЭБС ЛАНЬ. 2022 г.
3. Смелкова Е.В., Шаламова Г.Г. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика. – коллекция «Физкультура и Спорт – Издательство «ФЛИНТА» ЭБС ЛАНЬ. 2024 г
4. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие, - коллекция «Физическая культура и Спорт – Издательство «ФЛИНТА» ЭБС ЛАНЬ. 2016 г.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека – коллекция «Медицина – Издательство «Спорт-Человек» ЭБС ЛАНЬ. 2020 г.

### Интернет- ресурсы

1. <https://unclinic-ru.turbopages.org/turbo/unclinic.ru/s/joga-snizhaet-uroven-testosterona-u-zhenshhin-s-sindromom-polikistozyh-jaichnikov/>
2. <https://miass-relax.ru/meditaciya-i-mantra/gormonalnaya-joga.html?ysclid=lix8ly9ytk303761175>
3. <https://miin.ru/blog/yoga-dlya-zhenskogo-zdorovya/>
4. [https://женскоездоровье.рф/history/view/217-joga\\_dlya\\_stimulyazii\\_gormonov\\_yaichnikov/](https://женскоездоровье.рф/history/view/217-joga_dlya_stimulyazii_gormonov_yaichnikov/)

## 4.3. Электронно-цифровое обеспечение реализации программы

Электронный образовательный ресурс (видеолекции, презентации) размещены на платформе «Геткурс» <https://school.yoga-molodosti.ru>

Реализация содержания курса осуществляется посредством изучения видео-уроков, выполнения домашних заданий (отработка практической



части). Выполненные задания загружаются на Google-диск или Яндекс-диск для проверки преподавателем в индивидуальном порядке.

Для доступа к дистанционным технологиям слушатели обеспечиваются ссылками-доступами к личному кабинету платформы «Геткурс»

#### **4.4. Кадровое обеспечение**

Педагогический состав, обеспечивающий обучение, должен соответствовать следующим минимальным требованиям:

- высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины;
- опыт практической деятельности в соответствующей сфере.