Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 27.10.2026 12:12:57
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМС
Хореографического факультета
Буцан А.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПАУЭР ЙОГА

Направление подготовки: 52.03.01 – Хореографическое искусство

Профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: подготовить грамотного, профессионального специалиста, владеющего теорией, практикой и методикой создания Пауэр йога, способного применять на практике полученные знания и умения.

Задачи:

1.Изучение сохранения и популяризации студентами Пауэр йоги.

2.Расширение творческого диапазона бакалавров. Получение базовых знаний и навыков в области предмета «Пауэр йога».

3.Предмет «Пауэр йога» преследует цели: формирование профессиональных навыков и умений в освоении эстетических, концептуальных и стилистических особенностей Пауэр йоги, лексического материала и исполнительского мастерства.

4. Развитие творческого мышления и творческого потенциала будущих руководителей хореографических коллективов через освоение Пауэр йога, индивидуальных подходов и применения междисциплинарных методов в создании художественного произведения, различных направлений современного танца и искусства, и умение применить полученные знания на практике.

5.Освоение эстетики пауэр йоги.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Перформативные практики» реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений вариативной части учебного плана направления подготовки 52.03.01 – Хореографическое искусство, профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца

Дисциплина «Пауэр йога» изучается на протяжении 1,2,3,4 семестра обучения заочной формы. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, опираются на профессиональный опыт, полученный на предыдущих этапах специализированного образования по профилю. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для прохождения практик: Учебная исполнительская, производственная педагогическая, преддипломная. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

3.КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций УК6, ПК3, ПК4 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки 52.03.01 – Хореографическое искусство, профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**

УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных), для успешного выполнения порученной работы; понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата	Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
ПК-3 Способен профессионально осуществлять	ПК-3.1. Профессионально осуществляет	Знать: – основные понятия и профессиональную терминологию;

педагогическую репетиционную работу с исполнителями	педагогическую деятельность ПК-3.2. Проводит репетиционную работу с исполнителями	– основные методы хореографической педагогики; – теорию и методику преподавания хореографических дисциплин; – основные методы и приемы репетиционной работы; – основные виды репетиционной работы; – критерии отбора и оценки исполнителей; Уметь: – планировать и профессионально осуществлять педагогическую работу с исполнителями; – планировать и профессионально осуществлять репетиционную работу с исполнителями; – корректировать технические и стилевые ошибки исполнителей; – профессионально работать с разным количественным составом исполнителей (солист, дуэт, ансамбль, кордебалет). Владеть: – навыками профессиональной педагогической деятельности; – основными методами репетиционной работы с исполнителями; – способностью профессионально работать с исполнителями; критериями отбора исполнителей.
ПК-4 Способен запомнить и стилистически верно воспроизвести (показать) текст хореографическог о произведения	ПК-4.1. Запоминает текст хореографического произведения ПК-4.2. Стилистически верно воспроизводит (показывает) текст хореографического произведения	Уметь: – планировать и профессионально осуществлять педагогическую работу с исполнителями; – планировать и профессионально осуществлять репетиционную работу с исполнителями; – корректировать технические и стилевые ошибки исполнителей; – профессионально работать с разным количественным составом исполнителей (солист, дуэт, ансамбль, кордебалет).
		Владеть: – навыками профессиональной педагогической деятельности; – основными методами репетиционной работы с исполнителями;

		– способностью профессионально работать с исполнителями; – критериями отбора исполнителей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ *(модуля)*

4.1.1 Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения.

Объем (общая трудоемкость) дисциплины «Пауэр йога» составляет 8 з.е., 288 акад. часов, из них контактных 32 акад.ч., СРС 234 акад.ч., формы контроля (22ч.): зачет, экзамен.

4.2.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения.

№ п/п	Тема/Раздел дисциплины	Виды учебной работы*, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/ с указанием занятий, проводимых в интерактивных формах					Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
		Лекции	Практические	Консультации	СРС	Контроль	
Семестр 1							
1	Теоретические основы и философия силовой йоги		4		30		Лекция
2	Анатомия и биомеханика в Power Yoga		4		30		
	Итого за 1 семестр (2 з.е.):		**8**		**60**	***4***	***Зачет***
Семестр 2							
3.	Техника и методология построения последовательностей		4		32		
4.	Арсенал силовых асан и переходов		4		32		
	Итого за 2 семестр (2 з.е.):		**8**		**64**		
Семестр 3							
5.	Энергетические аспекты и дыхательные практики		4		30		
6.	Педагогика и профессиональная этика инструктора		4		25		
	Итого за 3 семестр (2 з.е.):		**8**		**55**	***9***	***Экзамен***
Семестр 4							
7.	Современные тренды 2026 года		8		55		
	Итого за4 семестр (2 з.е.):		**8**		**55**	***9***	***Экзамен***

4.3. Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Теоретические основы и философия силовой йоги

История возникновения: От Б.К.С. Айенгара и Паттабхи Джойса до формирования современных западных школ (Брайан Кест, Берил Бендер Бёрч).

Отличительные особенности: Различия между хатха-йогой, аштанга-виньясой и современным Power Yoga направлением.

Физиология нагрузки: Влияние силовых асан на эндокринную, сердечно-сосудистую и мышечную системы.

Раздел 2. Анатомия и биомеханика в Power Yoga

Мышечные поезда: Работа с фасциальными цепями в динамических связках.

Безопасность суставов: Профилактика травм запястий, коленей и поясничного отдела при интенсивных нагрузках.

Коре (Core): Глубокие мышцы живота как центр стабилизации во всех силовых асанах.

Раздел 3. Техника и методология построения последовательностей

Виньяса как связующее звено: Принципы синхронизации движения и дыхания.

Архитектура тренировки: Правила построения «пиковой» последовательности (подготовка, прогрев, кульминация, компенсация).

Тайминг и интенсивность: Управление плотностью тренировки и временем удержания асан.

Раздел 4. Арсенал силовых асан и переходов

Силовые балансы на руках: Техника выполнения бакасаны, аста вакрасаны и их вариаций.

Стойки на руках и инверсии: Методология выхода в перевернутые позы через силу, а не за счет маха.

Функциональные переходы: Прыжки («пробросы») вперед и назад, виньясы между асанами.

Раздел 5. Энергетические аспекты и дыхательные практики

Уджайи: Техника «победоносного дыхания» как основной инструмент терморегуляции и выносливости.

Бандхи (Энергетические замки): Мула-, уддияна- и джаландхара-бандхи как способ контроля внутренней энергии и легкости в теле.

Дришти: Концентрация взгляда для контроля внимания в сложных силовых позициях.

Раздел 6. Педагогика и профессиональная этика инструктора

Правки и ассистирование: Техника безопасных мануальных правок в силовых позах.

Адаптация нагрузки: Как упростить или усложнить одну и ту же последовательность для группы разного уровня.

Психология мотивации: Работа с волевым ресурсом практикующих в моменты пиковых нагрузок.

Раздел 7. Современные тренды 2026 года

Йога с отягощениями: Интеграция легких весов и фитнес-резинок в практику пауэр-йоги.

Нейроатлетика в йоге: Упражнения для вестибулярного аппарата и мозга для улучшения баланса.

Восстановление: Методы миофасциального релиза (МФР) после интенсивных силовых сессий.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Теоретические основы и философия силовой йоги.	Лекция	Вводная лекция
		Практическое занятие	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
2.	Анатомия и биомеханика в Power Yoga	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
3.	Техника и методология построения последовательностей	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)

		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
4.	Арсенал силовых асан и переходов	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
5.	Энергетические аспекты и дыхательные практики	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития
6.	Педагогика и профессиональная этика инструктора	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития

7.	Современные тренды 2026 года	Лекция	Лекция с применением интерактивных форм, видео-технологий
		Практическое занятие	Опрос по профессиональным темам; Традиционные методы (показ, объяснение, тренинг, упражнения); Аналитические методы (сбор и обработка теоретического и практического материала, анализ творческих компонентов дисциплины)
		Самостоятельная работа	Консультирование по профессиональным вопросам, метод построения перспективы профессионального развития

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль выполнения заданий (контроль формирования компетенций) осуществляется регулярно, начиная с первой недели семестра (входящий контроль). Контроль и оценивание выполнения заданий осуществляется на практических занятиях (при дистанционной форме обучения – в рамках ЭИОС). Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи опроса, педагогического наблюдения, тестирования, обсуждения/дискуссий, а также творческих заданий по итогам изучения разделов семестра. Система текущего контроля успеваемости служит не только оценке уровня компетентностной подготовки обучающегося и способствует в дальнейшем наиболее качественному и объективному оцениванию его в ходе промежуточной аттестации, но и самооценке обучающегося, стимулируя его усилия.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

В п. 6.3 приводятся вопросы к тестам, творческим заданиям и экзамену**.**

6.1. Система оценивания

Форма контроля	**Компетенция**	**Оценка**
Текущий контроль:		
- опрос	УК- 6 ПК - 3, 4	*отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*
- тест		*отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*

- практический показ		*отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*
Промежуточная аттестация: *- Зачет с оценкой* *- Экзамен*	УК- 6 ПК - 3, 4	*зачтено /не зачтено (отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно)* *отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно*

6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
«отлично»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с заданиями высокого уровня сложности, правильно обосновывает свои ответы. Свободно ориентируется в учебной и специальной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «высокий».
«хорошо»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении сложных творческих заданий, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и специальной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«удовлетворительно»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при выполнении заданий стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «ограниченный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении заданий стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, **не сформированы**.

6.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится на основании оценочных средств, представленных в отдельном разработанном документе. Диагностика методом опроса проводится по следующим темам дисциплины.

1. Теоретические основы и философия силовой йоги.
2. Анатомия и биомеханика в Power Yoga
3. Техника и методология построения последовательностей
4. Арсенал силовых асан и переходов
5. Энергетические аспекты и дыхательные практики
6. Педагогика и профессиональная этика инструктора
7. Современные тренды 2026 года

Типовые творческие задания

1. «Анатомическая карта асаны»: Выберите одну сложную силовую позу (например, Чатуранга Дандасана или Бакасана). Создайте визуальную схему или презентацию, где стрелками указаны: работающие мышцы-агонисты, мышцы-антагонисты и точки наиболее вероятных травм при неправильной технике.
2. «Адаптация под ограничение»: Разработайте модификацию силового блока (5–7 асан) для человека с конкретной особенностью (например, слабые запястья или

ограниченная подвижность плечевого сустава), сохранив при этом высокую интенсивность тренировки.

3. «Путь к пику»: Составьте план-конспект занятия, целью которого является выполнение «пиковой» асаны (например, Эка Пада Коундиниасана). Задание должно включать упражнения на подводящие группы мышц и обязательную компенсацию после.
4. «Музыкальный конструктор» (Тренд 2026): Составьте плейлист для 60-минутной тренировки. Обоснуйте выбор темпа (BPM) для каждого этапа: разминки, интенсивного силового потока и финального расслабления. Как бит музыки синхронизируется с дыханием Уджайи?
5. «Видео-разбор связки»: Запишите короткое видео (1–2 минуты) с плавной связкой из 5 силовых элементов. Прокомментируйте «за кадром» точки контроля: куда направлен взгляд (дришти), где включены замки (бандхи) и как осуществляется переход на вдохе/выдохе.
6. «Марафон креативных виньяс»: Придумайте и продемонстрируйте 3 варианта необычных переходов между классическими позами (например, из Воина II в Бакасану), используя принципы функционального тренинга.
7. «Словесный автопилот»: Запишите аудиофайл с четкими голосовыми инструкциями для комплекса «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар) так, чтобы практикующий мог выполнить его с закрытыми глазами, ориентируясь только на ваш голос.
8. «Сценарий мотивации»: Напишите короткое эссе или текст вступления к уроку на тему: «Зачем нам преодолевать сопротивление в силовой практике?». Как физическая сила в йоге трансформируется в ментальную устойчивость?
9. «Йога-гибрид»: Разработайте мини-комплекс на 15 минут, который объединяет классическую пауэр-йогу и элементы МФР (использование теннисного мячика или ролла) для мгновенного восстановления мышц между силовыми сетами.
10. «Дизайн онлайн-пространства»: Спроектируйте концепцию своего идеального онлайн-курса по пауэр-йоге: выберите целевую аудиторию, придумайте название, структуру уроков и визуальный стиль (цвета, фон, освещение).

Типовые тестовые задания

Типовые тестовые задания содержат профессиональные вопросы по дисциплине из следующих совокупностей:

1. Кто считается основателем западного направления Power Yoga, адаптировавшим аштанга-виньясу для широкой аудитории в 90-х годах?
А) Б.К.С. Айенгар
Б) Брайан Кест
В) Паттабхи Джойс
Г) Марк Стивенс
2. Какое дыхание является основным в практике пауэр-йоги для поддержания внутреннего жара и концентрации?
А) Капалабхати
Б) Ситали
В) Уджайи
Г) Бхастрика

3. Что такое «дришти» в контексте силовой практики?
А) Мышечный замок
Б) Точка концентрации взгляда
В) Динамический переход между асанами

Г) Тип очистительной крийи

4. При выполнении Чатуранга Дандасаны (упора на четырех точках) угол в локтях должен составлять:
А) 45 градусов
Б) 60 градусов
В) 90 градусов
Г) Локти должны быть полностью выпрямлены

5. Какая из перечисленных бандх (энергетических замков) отвечает за активацию мышц тазового дна и стабильность в балансах?
А) Джаландхара-бандха
Б) Уддияна-бандха
В) Мула-бандха
Г) Маха-бандха

6. В какой последовательности классически выстраивается структура урока Power Yoga?
А) Шавасана — Разминка — Силовой блок — Балансы
Б) Разминка (Сурья Намаскар) — Стоячие асаны — Балансы и инверсии — Компенсация — Расслабление
В) Медитация — Растяжка — Силовой блок — Интенсивное дыхание
Г) Стойки на руках — Разминка — Скрутки — Шавасана

7. Какая мышца является основным стабилизатором корпуса (кора) при выполнении планок и балансов на руках?
А) Большая грудная мышца
Б) Поперечная мышца живота
В) Икроножная мышца
Г) Трапециевидная мышца

8. Что является главной целью «компенсации» в конце занятия?
А) Увеличение частоты сердечных сокращений
Б) Снятие остаточного напряжения с работавших мышц и вытяжение позвоночника
В) Максимальное укрепление связок
Г) Демонстрация самых сложных асан

9. В 2026 году в пауэр-йоге активно применяется принцип «нейроатлетики». Что он подразумевает?
А) Использование тяжелых гантелей во время асан
Б) Тренировку вестибулярного аппарата и зрительной системы для улучшения баланса
В) Полный отказ от физических нагрузок в пользу медитации
Г) Изучение санскрита во время выполнения поз

10. При выполнении позы Бакасана (поза Журавля) основной вес тела распределяется:
А) На кончики пальцев рук
Б) На пятки ладоней
В) Равномерно по всей ладони с активными пальцами («хаста-бандха»)
Г) На локтевые суставы

Ключи к тесту:

Б (Брайан Кест)
В (Уджайи)

Б (Точка концентрации взгляда)
В (90 градусов)
В (Мула-бандха)
Б (Разминка — Стоячие — Балансы — Компенсация)
Б (Поперечная мышца живота)
Б (Снятие напряжения и вытяжение)
Б (Тренировка вестибулярного аппарата и зрения)
В (Равномерно по всей ладони)

Примерные вопросы к экзамену

1. История возникновения Power Yoga: от классической Аштанга-виньяса йоги к современному западному фитнес-формату.
2. Психофизиологическое воздействие силовой йоги на организм: работа симпатической нервной системы и эндокринный отклик.
3. Роль дыхания Уджайи в силовой практике: техника выполнения и физиологическое обоснование «внутреннего жара».
4. Три бандхи (Мула, Уддияна, Джаландхара) как инструменты стабилизации корпуса и управления энергией в динамике.
5. Концепция Дришти (точки концентрации взгляда) и её значение для ментальной устойчивости и физического баланса.
6. Нейроатлетика в йоге (тренд 2026 года): влияние работы вестибулярного аппарата и проприоцепции на качество выполнения сложных асан.
7. Анатомия «кора»: глубокие мышцы живота и спины как фундамент силовой йоги.
8. Биомеханика плечевого пояса в упорах и балансах на руках (Чатуранга, Бакасана). Профилактика травм вращательной манжеты плеча.
9. Работа мышечных цепей (фасциальных линий) в динамических переходах виньясы.
10. Безопасность коленных и голеностопных суставов в стоячих силовых позах (Воины, позы Стула).
11. Биомеханика инверсий (стоек на руках и предплечьях): распределение веса, точки опоры и осевое вытяжение.
12. Алгоритм построения сбалансированной последовательности Power Yoga: разминка, пиковая часть, компенсация.
13. Методика проведения «заминочной» части: методы МФР (миофасциального релиза) и пассивного растяжения для восстановления мышц.
14. Принципы прогрессии и регрессии в группе смешанного уровня: как адаптировать силовую нагрузку под разный уровень подготовки.
15. Темпо-ритм занятия: использование музыки и голоса инструктора для управления интенсивностью тренировки.
16. Техника вербальных правок и физического ассистирования в силовых асанах: этика и безопасность.
17. Использование дополнительного оборудования (блоки, ремни, утяжелители) в современной силовой йоге 2026 года.
18. Кейс: Составить блок из 5 асан для укрепления мышц-стабилизаторов позвоночника.
19. Кейс: Предложить последовательность подводящих упражнений для выхода в позу Эка Пада Коундиниасана.
20. Кейс: Разработать программу короткого 20-минутного интенсивного комплекса для утренней практики.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Список литературы и источников

Обязательная литература

1. Берч, Б. Б. «Пауэр-йога. Полное руководство по силовой йоге». (Классика от создательницы термина Power Yoga, описание динамических последовательностей).
2. Кест, Б. «Силовая йога». (Методология осознанного подхода к интенсивным нагрузкам).
3. Джойс, Паттабхи. «Йога Мала». (Первоисточник аштанга-виньяса йоги, на которой базируется силовой аспект).
4. Скотт, Д. «Аштанга йога. Полное пошаговое руководство». (Детальный разбор виньяс и техники дыхания).

Дополнительная литература

1. Алексейчук, А. А. Контемпорари как система физических тренировок / А. А. Алексейчук, А. А. Олифир // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Медиагруппа «ХАСК», 2021. – С. 24-32.
2. Бейнс С. Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн / Салли Бейнс. – Москва: ООО «Арт Гид», 2018. 312 с.
3. Козонина А. Странные танцы. Теории и истории вокруг танцевального перформанса в России. Москва, Издатель:Музей современного искусства «Гараж» 2021. 243 с.
4. Климинхаго Р. Пина Бауш. Обнажение телесного присутствия. Москва: Артгид, 2021, с. 172.
5. Осаченко Ю. Образовательная практика как забота о себе: от концента к мифу Вестник Томского государственного университета Философия. Социология. Политология № 42, 2018, С. 154-158.
6. Сироткина И. Е. Танец: опыт понимания. Эссе. Знаменитые хореографические постановки и перформансы. Антология тестов о танце / Ирина Сироткина. – Москва; Санкт-Петербург.: Босен; Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2020. с.312.
7. Смит Т. Осмысляя современное кураторство – Москва: ООО Ад Маргинем Пресс, 2015, 271 с.
8. Смит Т. Беседы с кураторами.Москва: ООО Ад Маргинем Пресс, 2021, 470 с.
9. Современный танец и его изучение в науках об искусстве [Текст] : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции в рамках II Всероссийского фестиваля-конкурса "Новая лиса" (25-27 октября 2013 г.) / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Мордовский гос. ун-т им. Н. П. Огарева" ; [науч. ред.: А. Г. Бурнаев, Ю. А. Кондратенко, М. В. Логинова]. - Саранск : Изд-во Мордовского ун-та, 2013. - 114, [2] с.; 20 см.; ISBN 978-5-7103-2847-7
10. Фишер-Лихте Э. Эстетика перформативности. Москва: Канем-плюс, 2015. С. 170.
11. Фостер Х. Искусство с 1900 года. Модернизм. Антимодернизм. Постмодернизм. Москва: Garage, 2021, 896 с.
12. Шкода, Н. Н. Contemporary dance: к вопросу интерпретации термина (часть 1) / Н. Н. Шкода, Ю. В. Бовт-Тищенко // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2020. – № 1(49). – С. 29-32.

13. Шкода, Н. Н. Contemporary dance: к вопросу интерпретации термина (часть II) / Н. Н. Шкода, Ю. В. Бовт-Тищенко // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2021. – № 1(51). – С. 13-20.
14. Судакова, М. В. Способы развития лексики в современной хореографии / М. В. Судакова // Научно-практическая реализация творческого потенциала молодежи : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных, Хабаровск, 28 апреля 2020 года / Науч. редактор Е.В. Савелова, составитель Е.Н. Лунегова. – Хабаровск: Хабаровский государственный институт культуры, 2020. – С. 129-134.
15. Андреева, М. П. Особенности создания хореографической композиции contemporary dance / М. П. Андреева, Т. С. Борисенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-5(70). – С. 63-69.
16. Губанова, Ж. А. Виды современной хореографии / Ж. А. Губанова, Н. А. Романов // Крымские диалоги: культура, искусство, образование. – 2020. – № 6(14). – С. 27-30.
17. Бурцева, Г. В. Современный танец в образовательной среде вузов культуры и искусств / Г. В. Бурцева // Диалоги о культуре и искусстве : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Пермь, 25–27 октября 2017 года / Пермский государственный институт культуры ; отв. ред. Е.В. Баталина-Корнева. – Пермь: Пермский государственный институт культуры, 2017. – С. 34-40.
18. Старостина, С. В. Хореография современного танца / С. В. Старостина, Е. П. Шевченко // Развитие личности средствами искусства : материалы VI Международной научно-практической конференции, Саратов, 19–20 апреля 2019 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. – С. 317-323.
19. Жаворонков, Д. В. Современный танец как невербальная знаковая система культуры / Д. В. Жаворонков // Таврические студии. Серия: Культурология. – 2020. – № 23. – С. 10-15.
20. London contemporary dance theatre [Текст]. - [London] : [s. n.], [197-]. - [35] с. : ил., портр.; 21x30 см.

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Электронная библиотека: http://elibrary.rsl.ru
2. Библиотека гуманитарных наук. http://www.gumer.info/
3. Библиотека исторического факультета МГУ. http://www.hist.msu.ru/ER/
4. Исторический сайт: http://www.historichka.ru/materials/
5. Исторический сайт: http://www.hrono.ru/

Доступ в электронно-библиотечную среду ЭБС:

- ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа www.e.lanbook.com Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

- ООО НЭБ Режим доступа www.eLIBRARY.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Методические рекомендации по осуществлению профессиональной гигиены исполнителя

Обучающимся важно самостоятельно и ответственно подходить к организации профессиональной гигиены, которая заключается в самостоятельном разогреве и подготовки опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам, обеспечении необходимого отдыха и разгрузочных периодов в свободное время, качественного и своевременного питания, и также водного баланса организма.

8.2. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя такие виды и формы как: подготовка к практическому занятию, отработка изученного танцевального движения, элемента, комбинации, упражнения, подготовка к дискуссии, подготовка сообщения, конспектирование изучаемой литературы, аналитический обзор новой литературы по изучаемой теме.

Для более углубленного изучения материала задание для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий для самостоятельной работы, по возможности, следует ориентироваться на наглядное представление материала.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

При изучении дисциплины обучающимися используются следующие информационные технологии:

-аудиовизуальное представление обучающимся с помощью компьютера содержания отдельных тем дисциплины на лекционных занятиях;

-предоставление обучающимся доступа к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используется при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

-фиксация хода образовательного процесса по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института;

-формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Word, Excel, PowerPoint;
Adobe Photoshop;
AdobePremiere;
PowerDVD;
MediaPlayerClassic.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Профессиональная специфика творческих дисциплин предполагает синтез теоретического и практического обучения, с связи с чем, лекционный материал предлагается к изучению в параллели с практическим рассмотрением учебного материла. Это обуславливает обеспечение учебного процесса на творческих дисциплинах специализированными аудиториями, оборудованными необходимым обеспечения качественного

образовательного процесса условиями: наличием хореографического станка, зеркал, профессионального покрытия пола, музыкальным оборудованием.
Для обеспечения творческих дисциплин хореографический факультет МГИК имеет в наличии аудитории: 100, 101, 103, 105, 201, 203, 205, 208, 301, 303, 307 учебного корпуса 2В; 131, 133, 134 учебного корпуса 2.
Для организации самостоятельной работы, в зависимости от целей и задач, имеются в наличии практические аудитории (вышеобозначенные), а также теоретической подготовки читальный зал библиотеки МГИК и домашние компьютеры.

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии).

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.
Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.
При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены институтов, или могут использоваться собственные технические средства.
Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Составитель:
К.п.н. заведующий кафедрой современного танца Марченко С.Е.