

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 19.06.2023 11:51:39

Уникальный программный ключ:

92992723ac4325c745ed0001a00629ca5a4df

Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА	
Краткое содержание	Основы расслабления в оздоровительной йоге. Основы дыхания в оздоровительной йоге. Сложные дыхательные упражнения. Последовательность асан (поз) в оздоровительной йоге. Асаны (позы) в положении лежа/ Асаны (позы) в положении сидя. Асаны (позы) из положения стоя на коленях. Асаны (позы) в положении стоя
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Оптимально планируя свое время способен рационально сочетать умственную и физическую деятельность для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Опираясь на теоретические знания, содержательно объясняет основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Применяя знания закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура» способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса по физическому воспитанию школьников На основе полученных знаний, умеет осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся Опираясь на теоретические знания, реализует образовательный процесс по физическому воспитанию школьников. Применяя знания раздела физической культуры и спорта способен планировать индивидуальную программу поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	3
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
Основная литература	Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет" ; составители: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2020. - 104 с. : ил., экземпляров неограничено
Дополнительная литература	Оздоровительная йога : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Магистерская программа - Физкультурно-оздоровительные технологии / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 136 с. - Библиогр.: с. 134Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет).

	Егорова, С. А. (СКФУ). Теория оздоровительной физической культуры : учебник : В 2 ч. : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Профиль подготовки - Физкультурно-оздоровительные технологии. Магистратура / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова ; Сев.Кав федер. ун-т, Ч. 1. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 130 с. : ил. - Прил.: с. 120-128. - Библиогр.: с. 117-118, экземпляров неограничено Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2 Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр. в кн. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : научно-популярное издание / В. Дюков. - Москва : Спорт, 2016. - 86 с. : ил. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 81. - ISBN 978-5-9907240-0-6 Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; сост. Н. Н. Грудницкая ; сост. Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с. : табл. - http://biblioclub.ru/
--	--