

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 05.03.2024 10:01:23

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e35e0403e0e0dfff6bb638ca5a4df

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА
Краткое содержание	Введение. История йоги, ее значение, йога в современном мире. Оздоровительная йога и здоровье. Физиология йоги. Основы расслабления в оздоровительной йоге. Дыхание в оздоровительной йоге. Последовательность асан (поз) в оздоровительной йоге. Цикл стоек на голове. Цикл стоек на плечах. Цикл упражнений с наклоном вперед. Цикл упражнений с наклоном назад. Цикл упражнений, выполняемых сидя. Цикл упражнений на равновесие. Циклы асан (поз). Специальные асаны (позы) для беременных. Специальные асаны (позы) для детей. Специальные асаны (позы) для людей пожилого возраста. Особенности учебных занятий по физической культуре с применением оздоровительной йоги для студентов вузов. Виды педагогического контроля учебных занятий с применением оздоровительной йоги.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Демонстрирует знания об особенностях организации учебного процесса по физической культуре с применением средств оздоровительной йоги, организуемых для обучающихся по программам бакалавриата. Обеспечивает осуществление учебного процесса по физической культуре с применением средств оздоровительной йоги, организуемых для обучающихся по программам бакалавриата под руководством специалиста более высокой квалификации. На основе знаний об оздоровительной йоге ориентируется в способах разработки учебно-методических материалов по дисциплинам (модулям) или отдельным видам учебных занятий по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата. Проявляет способность к разработке учебно-методических материалов по дисциплинам (модулям) или отдельным видам учебных занятий по физической культуре с применением оздоровительной йоги для обучающихся по программам бакалавриата.
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (практикум): 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 неограниченно.
Дополнительная литература	1. Оздоровительная йога: практикум / сост. Н. Н. Грудницкая; сост. Т. В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 136 с.: ил. - http://biblioclub.ru/ , экземпляров неограниченно. 2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии Электронный ресурс: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограниченно. 3. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений Электронный ресурс / В. Дюков. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 86 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9907240-0-6, экземпляров неограниченно.