



**КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
Кафедра физической культуры

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
Элективная дисциплина по физической культуре:
Физическое совершенствование, йога
по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», форма обучения очная

Трудоемкость в часах/ЗЕ	90 часов
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре: Физическое совершенствование, йога» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования специфических средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности к будущей профессии.
Место дисциплины в учебном плане	«Элективная дисциплина по физической культуре: Физическое совершенствование, йога» относится к комплексному модулю ЭД Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту учебного плана.
Изучение дисциплины требует знания, полученные ранее при освоении дисциплин	Анатомия, биология, нормальная физиология.
Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин	Психология здоровья, спортивная психология.
Формируемые компетенции (индекс компетенций)	УК-7 ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7
Изучаемые темы	Раздел 1. Физическое совершенствование, йога. Совершенствование общефизических качеств: совершенствование общефизических качеств: координации, быстроты и гибкости средствами йоги. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса по методике йоги. Комплекс упражнений для развития мышц спины по методике йоги. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса по средствам статических поз. Комплекс упражнений для развития мышц косых мышц спины и живота по методике йоги. Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей по средствам динамических поз йоги. Комплекс упражнений на развитие гибкости методом йогических поз. Развитие общей выносливости методом повторения динамических поз йоги. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой и дыхания йоги – пранаямы. Развитие

	<p>способности к сохранению динамического равновесия, ориентирования в пространстве, по методике балансовых поз. . Развитие способности к точному воспроизведению заданных параметров движения, к ритму средствами дыхания- пранаямы и концентрации на объекте. Развитие вестибулярной устойчивости, ориентирования в пространстве, ритма, дифференцирования мышечных усилий средствами статических, динамических поз и мудр йоги. Элементы статических поз йоги. Обучение технике позы уттанасаны – наклон вниз с касанием пола руками. Обучение технике позы: планка, боковые планки. Обучение технике позы – стойка на плечах. Обучение технике ритмического дыхания с задержками дыхания. Обучение основным техникам дыхания по системе йоги. Обучение техники полного йоговского дыхания. Обучение техники вдоха, его последовательность. Обучение техники выдоха, его последовательность. Обучение техники задержки дыхания. Обучение техники ритмичного дыхания, с акцентом на выдохе. Итоговым занятием при освоении программы является занятие на тему: «Комплекс упражнений с гимнастической палкой».</p>
<p>Виды учебной работ</p>	<p>Контактная работа обучающихся с преподавателем <i>Аудиторная (виды):</i> - практические занятия - интерактивные занятия <i>Внеаудиторная (виды):</i> - дополнительные занятия (отработки, консультации) Самостоятельная работа - устная - письменная - практическая</p>
<p>Форма промежуточного контроля</p>	<p>зачёт</p>