

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.27.02 Йога*

обязательная часть

Направление

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)*

код наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания</p>	<p>ПК-3.1. - обладает знаниями об основных заболеваниях у лиц с ограниченными возможностями здоровья, компенсаторных возможностях организма, методов контроля состояния здоровья в контексте основного заболевания</p>	<p>Обучающийся должен: знать - компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, - компенсаторные возможности видов инвалидности, - компенсаторные возможности различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>
	<p>ПК-3.2. - формулирует цели и задачи процессов физического воспитания, физической реабилитации, двигательной рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом основного заболевания, пола, возраста, психологического статуса, индивидуальных особенностей</p>	<p>Обучающийся должен: уметь - разрабатывать компенсаторные мероприятия для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья для максимального приспособления</p>

		таких лиц к жизни
	ПК-3.3. - проводит воспитательные, реабилитационные, рекреационные мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом основного заболевания, пола, возраста, психологического статуса, индивидуальных особенностей	Обучающийся должен: владеть - навыками проведения воспитательных, реабилитационных, рекреационных мероприятий для формирования компенсаторных возможностей организма для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонен
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. - обладает сведениями о современных технологиях физкультурнооздоровительной деятельности, их месте и значении в физической культуре, науке, образовании	Обучающийся должен: знать - основные понятия, определения и принципы в системе йоги; - показания и противопоказания для занятий йогой; - основные направления и школы йоги; - закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека и возможности использования при этом практик йоги, - различие направлений по особенностям

		<p>техники исполнения упражнений в системе йога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы первой помощи, <p>методы защиты на занятиях йогой</p>
	<p>ОПК-1.2. - проводит с занимающимися комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> уметь - проводить комплексы физических упражнений по системе йоги; - осуществлять индивидуальный подход в подборе программы практики йоги.
	<p>ОПК-1.3. - использует средства, методы и приемы базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> владеть - навыками проведения комплексов физических упражнений по системе йоги; - навыками применения физических средств и методов воздействий на лиц с отклонениями в состоянии здоровья целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; - навыками проведения занятий йогой различных направлений.

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о современных технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности, их разнообразии, месте и роли в системе физического воспитания, реабилитации и профилактики.
2. Овладение практическими навыками применения методических особенностей и предупреждения травматизма на занятиях йогой.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	58

Формы контроля	Семестры
зачет	6

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	4	6	0	58

1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	2	2	0	30
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	2	4	0	28
	Итого	4	6	0	58

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	
1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	История возникновения и развития йоги. Основные понятия, определения и принципы в системе йога. Восьмиступенчатая система Патанджали. Особенности системы. Ступени Патанджали
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	Традиционное представление о человеческом теле в йоге. Понятие асан, физиологические аспекты. Классификация и уровень сложности, ключевые структуры и аспекты выполнения асан. Принципы практики асан. Физиологическое объяснение асаны (позы). Йога и позвоночник, индивидуальный подход в подборе программы практики хатха-йоги. Показания и противопоказания для занятий йогой

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Йога как технология физкультурно-оздоровительной деятельности	
1.1	Основные понятия и принципы в системе йога	Различие направлений по особенностям техники исполнения упражнений, по подходам к проблеме духовного и физического самосовершенствования, по объектам сосредоточения. Очистительные методики йоги. Основные очистительные процедуры
1.2	Оздоровительные аспекты йоги	Комплекс классической йоги для начинающих. Комплексы классической йоги при различных отклонениях в здоровье. Построение индивидуального занятия. Современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и

		двигательного (моторного) обучения. Методы оценки состояния занимающихся. Приемы первой помощи, методы защиты на занятиях йогой
--	--	--