

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.02 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЫХАТЕЛЬНО-МЕДИТАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ»

Цель дисциплины	<p>Целями освоения дисциплины «Теоретические и практические основы дыхательно-медитативных упражнений» является подготовка компетентных магистров, владеющих профессиональными знаниями, умениями и навыками в области физкультурно-оздоровительных и телесно-ориентированных технологий в их связи с психологией и физиологией, способных грамотно использовать данные технологии в физическом и духовном воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.</p> <p>Программа предусматривает:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Совершенствование теоретических основ ДМУ;2) Практическое освоение базовых упражнений в дыхательно-медитативных практиках;3) Изучение терапевтического действия различных элементов ДМУ, основных правил их применения и сочетания. <p>Целью воспитательной работы в дисциплине «Теоретические и практические основы ДМУ» является создание благоприятных условий, содействующих развитию социальной и культурной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к успешному началу трудовой деятельности и постоянному продолжению профессионального образования, к раскрытию своего творческого потенциала, повышение интеллектуальных способностей, глубины восприятия, развитие аналитических возможностей, приобретение повышенных способностей к управлению нервно-психической деятельностью, общее оздоровление организма.</p>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.04.02
Формируемые компетенции	ПК-14; ПК-15; ПК-17
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– понятийный аппарат курса;– средства и методы дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ»; в программе физкультурно-оздоровительных технологий;– способы практического применения дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ»; в физическом воспитании, спортивной тренировке и физкультурно-оздоровительных технологиях;– способы управления физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности рекреационной деятельности средствами и методами дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ»;– техники выполнения практических упражнений с учетом

	<p>ограничений и противопоказаний в рекреационной деятельности средствами дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ» в физкультурно-оздоровительных технологиях.</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать средства и методы дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ» в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре; – правильно и своевременно объяснять занимающимся противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения на практике упражнений и приемов, опираясь на методы и средства вышеназванной дисциплины; – разрабатывать комплексные программы рекреационной деятельности для различных групп населения, на основе средств, методов и практик дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ»; – используя средства и методы дисциплины «Теоретические и практические основы ДМУ», управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результатов рекреационной деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами физкультурно-оздоровительной деятельности на основе ДМУ; – способами пропаганды важности здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>1 Дыхательно-медитативные технологии</p> <p>1.1 Основы дыхательно-медитативных упражнений (ДМУ)</p> <p>1.2. Дыхательно-медитативные, упражнения (ДМУ) - как психофизический акт.</p> <p>1. 3 Основные задачи метода ДМУ.</p> <p>1.4 Основные аспекты и принципы ДМУ.</p> <p>2 Цели, суть, принципы и методы дыхательно-медитативных упражнений</p> <p>2.1 Дыхательно-медитативные практики в мировой культуре</p> <p>2.2 Цели и возможности метода ДМУ</p> <p>2.3. Биополе человека и его структура.</p> <p>2.4 Способы и уровни медитативной практики.</p> <p>2.5 Что такое «ПРАНА»? Контроль дыхания.</p> <p>2.6. Дыхательных техник в трансперсональной психологии (холотропное дыхание)</p> <p>3 Концентрация и медитация как метод исцеления.</p> <p>3.1 Упражнения в концентрации и медитации.</p> <p>3.2 Медитация над чакрами и нади.</p> <p>3.3 Методика сочетания упражнений в одном цикле занятий.</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>3-й семестр - Зачет</p>