

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Андрей Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной  
и воспитательной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Восточные оздоровительные системы (Б1.В.14)**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	2026
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7,8 семестр заочная: 8,9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Мокрушина И.А. к.п.н.,  
доцент, Кустов О.В. к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от «14»апреля 2026 г.  
№10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «16»апреля 2026 г.  
№9

# 1 Цели и задачи освоения дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с теоретическими и методическими основами использования восточных оздоровительных систем в физкультурно-оздоровительной деятельности с различным возрастным контингентом

## 1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся специальные знания в области восточных оздоровительных систем необходимые для физкультурно-оздоровительной деятельности с различным возрастным контингентом;
- развивать психомоторные способности, необходимые для успешного овладения основными движениями (действиями), входящими в состав наиболее распространенных видов восточных гимнастик и оздоровительных систем;
- сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Восточные оздоровительные системы» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Восточные оздоровительные системы» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	<b>ПК-7.1 Знает</b> методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. <b>ПК-7.2 Умеет</b> использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий. <b>ПК-7.3 Владеет</b> навыком консультирования населения при

	реализации индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<b>ПК-8.1</b> Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. <b>ПК-8.2</b> Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	
05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	
05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем.	Всего	
1	Контактная работа	48	48	96	
1.1	Занятия лекционного типа	8	16	24	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	40/26	32/28	72/54	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	24/0	96/27	120/27	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72	144	216
		<i>в зачетных единицах</i>	2	4	6

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		8 сем.	9 сем.	Всего	
1	Контактная работа	16	12	28	
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	12/8	10/8	22/16	
2	Самостоятельная работа / подготовка к промежуточной аттестации	92/0	96/9	188/9	
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<b>7 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Раздел Классическая йога</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>108</b>
1.1	История и философия йоги	4	4	0	2	10
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге	2	4	0	2	8
1.3	Методические основы проведения занятий йогой	2	14	12	4	20
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	-	4	4	4	8
1.5	Пранаяма	-	6	6	4	10
1.6	Медитация	-	4	2	4	8
1.7	Методика проведения занятий йогой с детьми	-	4	2	4	8
Итого за 7 семестр:		8	40	26	24	72
<b>8 семестр</b>						
<b>2</b>	<b>Раздел Ушу и цигун</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>144</b>
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	4	-	0	6	10
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	2	2	0	6	10
2.3	Методика обучения тайцзицюань	4	16	16	40	60
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков	2	2	2	12	16
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	2	2	2	14	18
2.6	Теория и методика занятий цигун	2	10	8	18	30
Итого за 8 семестр:		16	32	28	96	144
Итого:		24	72	54	120	216

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<b>8 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Раздел Классическая йога</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>108</b>
1.1	История и философия йоги	0,5	-	0	18	18,5
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге	0,5	2	0	12	14,5
1.3	Методические основы проведения занятий йогой	0,5	4	4	16	20,5
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	0,5	2	2	12	14,5
1.5	Пранаяма	0,5	1	1	8	9,5
1.6	Медитация	0,5	1	1	8	9,5
1.7	Методика проведения занятий йогой с детьми	1	2	0	18	21
Итого за 8 семестр:		4	12	8	92	108
<b>9 семестр</b>						
<b>2</b>	<b>Раздел Ушу и цигун</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>108</b>
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	0,25	-	0	14	14,25
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	0,25	2	0	16	18,25
2.3	Методика обучения тайцзицюань	0,25	2	2	16	18,25
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков	0,25	2	2	20	22,25
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	0,5	2	2	14	16,5
2.6	Теория и методика занятий цигун	0,5	2	2	16	18,5
Итого за 9 семестр:		2	10	8	96	108
Итого:		6	22	16	188	216

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классическая йога</b>
	<i>Тема История и философия йоги</i>
1.1	<i>Занятия лекционного типа</i> 1,2. Йога как общечеловеческая ценность в аспекте оздоровления и самопознания. История йоги. Классическая йога Патанджали. Ступени Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи. Хатха-йога. Виды асан. Характеристика фаз асан. Основные отличия асан от общеразвивающих упражнений. Влияние занятий йогой на организм и личность занимающихся. Противопоказания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Интеграция всех видов йоги в современных духовно-оздоровительных концепциях. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Отличительные особенности стиля практики в разных школах.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о современных школах йоги, особенностях стиля выполнения и практики. Изучить тему: «Содержание соревнований по йоге».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Индийские философско-мировоззренческие и религиозные взгляды на морально-нравственное и физическое воспитание человека. Классические философские учения йоги. Патанджали, Рамакришна, Вивекананда, Ауробиндо Гхош. Связь русского языка и санскрита. Проблема формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение об одном из авторов философских учений йоги.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Теоретические основы проведения занятий по йоге</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Физиологические аспекты йоги. Физиологические процессы при выполнении асан, пранаям и концентративных погружений. Физиологическое воздействие первой ступени йоги - ямы. Физиологическое воздействие второй ступени йоги - ниямы. Физиологическое воздействие третьей ступени йоги - асан (позы). Физиологическое воздействие четвертой ступени йоги - пранаямы (дыхательных упражнений). Физиологическое воздействие пятой - восьмой ступеней йоги - медитации. Адаптационные процессы в йоге. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья. Воздействие на физиологические системы и параметры организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Энергоинформационная структура человека. Энергоинформационные каналы. Энергоинформационные центры: муладхара чакра, свадистан чакра, набхи (манипура) чакра, анахата чакра, вишудхи чакра, агия чакра. Левый энергоинформационный канал - ида нади. Правый энергоинформационный канал - пингала нади. Физические упражнения - асаны и пранаяма - для коррекции энергоинформационной структуры человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о способах воздействия на энергоинформационную структуру человека.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Психофизический аспект выполнения асан. Динамическая и статическая фаза движения. Направленность концентрации внимания. Сочетание дыхания и движения. Расслабление во время выполнения асан.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к взаимообучению по теме: «Психофизический аспект выполнения асан».</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы проведения занятий йогой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Организация и методика проведения занятий йогой. Цели, задачи и этапы обучения. Методы обучения. Методические приемы. Структура занятий. Особенности содержания занятий йогой на начальном и основном этапах с разными возрастными категориями. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях. Использование средств йоги в физкультурно-спортивной практике.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 5-10.</i> Техника выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения. Техника выполнения комплексов Сурья намаскар.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Методика планирования занятий йогой для лиц разного возраста и уровня подготовленности. Подходы к построению комплексов. «Ха» и «тха» подходы. Подход «земля» - «небо». Подход «снизу вверх».</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание практического пособия по йоге для занятий взрослого населения на начальном этапе. Подготовиться к проведению асан стоя, сидя, лежа.</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Преподавательское мастерство инструктора йоги</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Характеристика уровней квалификации по йоге: инструктор, тренер и мастер йоги. Международные стандарты подготовки специалистов по йоге. Профессиональные навыки демонстрации асан и объяснения. «Аджастмент» – способы корректировки и правки.</p>
1.4	

	<p>помощь в освоении упражнений. Методы разучивания асан с лицами разного возраста. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг)).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 13.</i> Инструкторская практика. Работа с речью – интонация, дикция, громкость, уверенность, логичность и доходчивость объяснений. Использование кьюинга (вербальный, визуальный, мануальный, кинестетический). Проведение асан стоя, сидя, лежа на изучаемом иностранном языке.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать содержание практического пособия для проведения занятий по йоге на изучаемом иностранном языке.</p>
	<i>Тема Пранаяма</i>
1.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 14.</i> Место пранаямы в системе классической йоги Патанджали. Эзотерический и физиологический аспекты пранаямы. Характеристика упражнений. Техники пранаямы. Полное дыхание йогов. Кумбхака. Попеременное дыхание (Анулома- Вилома, Нади-Содхана). Форсированные виды пранаям (Капалабхати ("очищение черепа"), Бхастрика ("меха")). Ситали. Замедленное дыхание (Уджайи). Формы дыхания и параметры пранаям.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 15,16.</i> Техника выполнения пранаям. Вритти пранаяма, уджайи пранаяма, бхастрика и капалабхати пранаяма, ритмическое дыхание, Бхрамари, Мурча, Кевали, Кумбхака, Анулома-Вилома, Нади-Содхана.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению на практическом занятии динамических и статических пранаям.</p>
	<i>Тема Медитация</i>
1.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития медитативных техник. Медитация как духовная практика. Медитация как педагогический процесс. Теоретико-мировоззренческие истоки и принципы медитации в восточных традициях. Религиозно-философские истоки и принципы медитации в западных традициях. Деятельность кровообращения при медитации. Деятельность дыхания при медитации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 18.</i> Виды медитативных техник (динамические и статические). Правила организации и проведения сеанса медитации. Психологическая настройка, субъективные реакции и выход из медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению медитации на практическом занятии.</p>
	<i>Тема Методика проведения занятий йогой с детьми</i>
1.7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Теория и методика организации и проведения занятий по йоге с детьми. История развития детской йоги. Особенности преподавания йоги детям и подросткам с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Общие требования к проведению занятий. Формы проведения занятий. Структура занятий. Подготовительная, основная, заключительная часть. Планирование содержания занятий. Анализ авторских методик.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 20.</i> Методика проведения занятий йогой с детьми.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать содержание практических рекомендаций по проведению занятий по йоге с детьми. Разработать содержание занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Форма отчета - конспект.</p>
	<i>8 семестр</i>
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Ушу и цигун</i></b>
	<i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Исторические и философские аспекты ушу. Даосизм и принципы занятия ушу. История развития ушу в России. Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Характеристика направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. Понятие «стиль ушу»: внутренний стиль, внешний стиль.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Ушу как здоровьесформирующая технология. Концепции и программы здоровьесбережения на основе нетрадиционных систем оздоровления. Ушу, как пример целостного воздействия на развитие человека.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)21.</i> Научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения. Анализ результатов научных исследований о влиянии занятий ушу на личность. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий ушу с разным возрастным контингентом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить картотеку статей, рассматривающих научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения.</p>
2.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 8,9.</i> Происхождение тайцзицюань. Развитие тайцзицюань. Современная история тайцзицюань. Тайцзицюань и здоровье. Особенности техники тайцзицюань. Методика обучения тайцзицюань. Структура и принципы занятий. Базовые принципы. Классификация упражнений тайцзицюань. Концепция ци и практика тайцзицюань. Методы изучения тайцзицюань. Самоконтроль при занятиях тайцзицюань.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 22.</i> Подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для стоп, голени, бедер и таза. Дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Упражнения «шёлковой нити». Базовые положения отдельных частей тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 23-29.</i> Комплекс тайцзицюань стиль Ян 24 формы. Основные формы. Начальная форма. Погладить гриву дикой лошади. Аист расправляет крылья. Чистить колено с обеих сторон. Игра на лютне. Развести руки в стороны. Схватить птицу за хвост. Одиночный хлыст. Разгонять руками облака. Погладить лошадь. Мах правой ногой. Вынос обеих рук. Поворот и мах левой ногой. Толкание вниз и позиция на одной ноге (левый). Толкание вниз и позиция на одной ноге (правый). Работа на челноке с обеих сторон. Иголка на дне моря. Мелькающая рука. Поворот с отклонением и вынос сжатой кисти. Завершающая. Пересечение рук. Заключительная.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу «тайцзицюань стиль Ян 24 формы».</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика адаптированного ушу для детей и подростков</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Методика адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Структура программы адаптированного ушу. Возрастные особенности методики занятий с детьми разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)30.</i> Игровые упражнения и приемы в занятиях ушу школьников 7-15 лет. Игровые и имитационные упражнения. Работа со стихиями. Техника базовых упражнений ушу. Игры пяти зверей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка практических рекомендаций: «Использование средств ушу в физкультурно-спортивной деятельности школьников». Разработка конспекта занятия с использованием средств ушу для младших школьников.</p>
2.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Некоторые аспекты использования ушу как средства рекреации. Влияние занятий ушу на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся традиционным ушу. Результаты изучения влияния занятий ушу рекреационного характера на адаптационные возможности часто болеющих детей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)31.</i> Методические особенности использования ушу как средства рекреации. Упражнения, игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание конспекта занятий ушу с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Подготовить конспект: «Исследования оздоровительной эффективности занятий ушу».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Теория и методика занятий цигун</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Концепция Инь-Ян, У-син и представлении об энергетических каналах и биологически активных точках (БАТ). Цигун-тренировка и инь-ян. Методика обучения</p>

2.6	«инь-ян цигун». История возникновения и философская основа «инь-ян цигун». «Инь-ян цигун» - боевое и оздоровительное искусство Китая. Базовые принципы.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка)</i> 32-35. Методика цигун для лечебной физической культуры. Цигун и ушу для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Железная рубашка». Этапы освоения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу цигун «Железная рубашка».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 36. Некоторые аспекты использования цигун как средства психофизической рекреации. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун. Результаты изучения влияния занятий цигун на профилактику различных заболеваний. Методические особенности использования цигун как средства психофизической рекреации. Гимнастика уцинсьи, гимнастика бадуаньцзин, динамический и статический цигун.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект занятий цигун с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Составить план-конспект «Исследования оздоровительной эффективности занятий цигун».

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
	<i>8 семестр</i>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классическая йога</b>
	<i>Тема История и философия йоги</i>
	<i>Занятия лекционного типа</i> 1. Йога как общечеловеческая ценность в аспекте оздоровления и самопознания. История йоги. Классическая йога Патанджали. Ступени Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи. Хатха-йога. Виды асан. Характеристика фаз асан. Основные отличия асан от общеразвивающих упражнений. Влияние занятий йогой. Противопоказания.
1.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить темы «Интеграция всех видов йоги в современных духовно-оздоровительных концепциях. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Отличительные особенности стиля практики в разных школах», «Индийские философско-мировоззренческие и религиозные взгляды на морально-нравственное и физическое воспитание человека. Классические философские учения йоги. Патанджали, Рамакришна, Вивекананда, Ауробиндо Гхош. Связь русского языка и санскрита. Проблема формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги».
	<i>Тема Теоретические основы проведения занятий по йоге</i>
	<i>Занятие лекционного типа</i> 1. Физиологические аспекты йоги. Физиологические процессы при выполнении асан, пранаям и концентративных погружений. Физиологическое воздействие первой ступени йоги - ямы. Физиологическое воздействие второй ступени йоги - ниямы. Физиологическое воздействие третьей ступени йоги - асан (позы). Физиологическое воздействие четвертой ступени йоги - пранаямы (дыхательных упражнений). Физиологическое воздействие пятой - восьмой ступеней йоги - медитации. Адаптационные процессы в йоге. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья. Воздействие на физиологические системы и параметры организма человека.
1.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 1. Энергоинформационная структура человека. Энергоинформационные каналы. Энергоинформационные центры: муладхара чакра, свадистан чакра, набхи (манипура) чакра, анахата чакра, вишудхи чакра, агия чакра. Левый энергоинформационный канал - ида нади. Правый энергоинформационный канал - пингала нади.

	<p>Физические упражнения - асаны и пранаяма - для коррекции энергоинформационной структуры человека. Психофизический аспект выполнения асан. Динамическая и статическая фаза движения. Направленность концентрации внимания. Сочетание дыхания и движения. Расслабление во время выполнения асан.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о способах воздействия на энергоинформационную структуру человека. Подготовиться к взаимообучению по теме: «Психофизический аспект выполнения асан».</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы проведения занятий йогой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Организация и методика проведения занятий йогой. Цели, задачи и этапы обучения. Методы обучения. Методические приемы. Структура занятий. Особенности содержания на разных этапах занятий. Планирование. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 2,3.</i> Техника выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги Раджа Гопала. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения. Техника выполнения комплексов Сурья намаскар. Методика планирования занятий йогой для лиц разного возраста и уровня подготовленности. Подходы к построению комплексов. «Ха» и «тха» подходы. Подход «земля» - «небо». Подход «снизу вверх».</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание практического пособия по йоге для занятий на начальном этапе. Подготовиться к проведению асан стоя, сидя, лежа.</p>
1.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Преподавательское мастерство инструктора йоги</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Характеристика уровней квалификации по йоге: инструктор, тренер и мастер йоги. Международные стандарты подготовки специалистов по йоге. Профессиональные навыки демонстрации асан и объяснения. “Аджастмент” – способы корректировки и правки, помощь в освоении упражнений. Методы разучивания асан с лицами разного возраста. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг)).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Работа с речью – интонация, дикция, громкость, уверенность, логичность и доходчивость объяснений. Использование кьюинга (вербальный, визуальный, мануальный, кинестетический). Проведение асан стоя, сидя, лежа на изучаемом иностранном языке.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать содержание практического пособия для проведения занятий по йоге на изучаемом иностранном языке.</p>
1.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Пранаяма</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Место пранаямы в системе классической йоги Патанджали. Эзотерический и физиологический аспекты пранаямы. Характеристика упражнений. Техники пранаямы. Полное дыхание йогов. Кумбхака. Попеременное дыхание (Анулома- Вилома, Нади-Содхана). Форсированные виды пранаям (Капалабхати ("очищение черепа"), Бхастрика ("меха"). Ситали. Замедленное дыхание (Уджайи). Формы дыхания и параметры пранаям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Техника выполнения пранаям. Вритти пранаяма, уджайи пранаяма, бхастрика и капалабхати пранаяма, ритмическое дыхание, Бхрамари, Мурча, Кевали, Кумбхака, Анулома-Вилома, Нади-Содхана.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению на практическом занятии динамических и статических пранаям.</p>
1.6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Медитация</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития медитативных техник. Медитация как духовная практика. Медитация как педагогический процесс. Теоретико-мировоззренческие истоки и принципы медитации в восточных традициях. Религиозно-философские истоки и</p>

	<p>принципы медитации в западных традициях. Деятельность кровообращения при медитации. Деятельность дыхания при медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Виды медитативных техник (динамические и статические). Правила организации и проведения сеанса медитации. Психологическая настройка, субъективные реакции и выход из медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению медитации на практическом занятии.</p>
1.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения занятий йогой с детьми</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Теория и методика организации и проведения занятий по йоге с детьми. История развития детской йоги. Особенности преподавания йоги детям и подросткам с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Общие требования к проведению занятий. Формы проведения занятий. Структура занятий. Подготовительная, основная, заключительная часть. Планирование учебного материала. Анализ авторских методик.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Методика проведения занятий йогой с детьми. <i>Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать содержание практических рекомендаций по проведению занятий по йоге с детьми.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Форма отчета - конспект.</p>
	<i>8 семестр</i>
2	<b><i>Раздел 2. Ушу и цигун</i></b>
2.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Исторические и философские аспекты ушу. Даосизм и принципы занятия ушу. История развития ушу в России. Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Характеристика направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. Понятие «стиль ушу»: внутренний стиль, внешний стиль.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Ушу как здоровьесформирующая технология. Концепции и программы здоровьесбережения на основе нетрадиционных систем оздоровления. Ушу, как пример целостного воздействия на развитие человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения. Анализ результатов научных исследований о влиянии занятий ушу на личность. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий ушу с разным возрастным контингентом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить картотеку статей, рассматривающих научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения.</p>
2.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Происхождение тайцзицюань. Развитие тайцзицюань. Современная история тайцзицюань. Тайцзицюань и здоровье. Особенности техники тайцзицюань. Методика обучения тайцзицюань. Структура и принципы занятий. Базовые принципы. Классификация упражнений тайцзицюань. Концепция ци и практика тайцзицюань. Методы изучения тайцзицюань. Самоконтроль при занятиях тайцзицюань.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань. Подготовиться к обучению комплексу «тайцзицюань стиль Ян 24 формы».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для стоп, голеней, бедер и таза. Дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Упражнения «шёлковой нити». Базовые положения отдельных частей тела. Комплекс тайцзицюань стиль Ян 24 формы. Основные формы. Начальная форма. Погладить гриву дикой лошади. Аист расправляет крылья. Чистить колено с</p>

	<p>обеих сторон. Игра на лютне. Развести руки в стороны. Схватить птицу за хвост. Одиночный хлыст. Разгонять руками облака. Погладить лошадь. Мах правой ногой. Вынос обеих рук. Поворот и мах левой ногой. Толкание вниз и позиция на одной ноге (левый). Толкание вниз и позиция на одной ноге (правый). Работа на челноке с обеих сторон. Иголлка на дне моря. Мелькающая рука. Поворот с отклонением и вынос сжатой кисти. Завершающая. Пересечение рук. Заключительная.)</p>
2.4	<p><i>Тема Методика адаптированного ушу для детей и подростков</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Структура программы адаптированного ушу. Возрастные особенности методики занятий с детьми разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)9.</i> Игровые упражнения и приемы в занятиях ушу школьников 7-15 лет. Игровые и имитационные упражнения. Работа со стихиями. Техника базовых упражнений ушу. Игры пяти зверей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка практических рекомендаций: «Использование средств ушу в физкультурно-спортивной деятельности школьников». Разработка конспекта занятия с использованием средств ушу для младших школьников.</p>
2.5	<p><i>Тема Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Некоторые аспекты использования ушу как средства рекреации. Влияние занятий ушу на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся традиционным ушу. Результаты изучения влияния занятий ушу рекреационного характера на адаптационные возможности часто болеющих детей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Разработать содержание конспекта занятий ушу с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Подготовить конспект: «Исследования оздоровительной эффективности занятий ушу».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)10.</i> Методические особенности использования ушу как средства рекреации. Упражнения, игры.</p>
2.6	<p><i>Тема Теория и методика занятий цигун</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Концепциях Инь-Ян, У-син и представлении об энергетических каналах и биологически активных точках (БАТ). Цигун-тренировка и инь-ян. Методика обучения «инь-ян цигун». История возникновения и философская основа «инь-ян цигун». «Инь-ян цигун» - боевое и оздоровительное искусство Китая. Базовые принципы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)11.</i> Методика цигун для лечебной физической культуры. Цигун и ушу для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Железная рубашка». Этапы освоения. Некоторые аспекты использования цигун как средства психофизической рекреации. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун. Результаты изучения влияния занятий цигун на профилактику различных заболеваний. Методические особенности использования цигун как средства психофизической рекреации. Гимнастика уцинси, гимнастика бадуаньцин, динамический и статический цигун.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу цигун «Железная рубашка». Составить конспект занятий цигун с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Составить план-конспект «Исследования оздоровительной эффективности занятий цигун».</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г.. — Пермь : Пермский

государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32103.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Караев, Г. Методика преподавания йоги : практическое пособие для преподавателей йоги / Г. Караев. — 2-е изд. — Москва : Прометей, 2023. — 158 с. — ISBN 978-5-00172-424-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/153759.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин. - Ростов н/Д : Феникс, 2007.-448с.- 1 экз.
5. Зайцева И.А. Большая книга йоги:справочник -М: ЭКСМО, 2008.-192с. - 1 экз.
6. Карамов С.К. Ушу. [Текст]. книга 1 : Стиль Саньда. - сер. "Азбука восточных единоборств для начинающих". - М: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 72 с.: ил. - 1 экз.
7. Карамов С.К. Ушу. [Текст]. книга 2 : Стиль Тайцзыцюань. - сер. "Азбука восточных единоборств для начинающих". - М: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 96 с.: ил. - 1 экз.
8. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью.- М: Эксмо, 2005. -192с.
9. Лейкин С.Ф. Китайское ушу в системе боевых искусств Востока. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. - СПб, 2000. - 48 с. - 1 экз.
10. Лин В. Восемь упражнений цигун. [Текст]. - Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 128с. - 1 экз.
11. Лялина, Е. В. Оздоровительная йога с комплексом упражнений для укрепления осанки и мышечного корсета : учебно-практическое пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2024. — 88 с. — ISBN 978-5-9201-0181-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146879.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
12. Маринов М.Б., Елин Д.В. Ушу - путь обретения здоровья. [Текст]. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 190 с. : ил. - 1 экз.
13. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 81 с. — ISBN 978-5-4487-1027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142804.html>
14. Петров М. Боевые приёмы ушу [Текст]. - практическое пособие. - Мн: Книжный Дом, 2010. - 448 с. - 1 экз.
15. Постол, О. Л. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 55 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115834.html>
16. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги: энциклопедия-М.:ЭКСМО, 2007.-400с. - 1 экз.
17. Федотов А.А. Йога для всех. Путь к здоровью и долголетию: практическое пособие.- Ростов н/Д: Владис, 2009.-416с. - 1 экз.
18. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие - Минск: Попурри, 2009. -192с. - 1 экз.
19. Шивананда С. Йога и сила мысли. -Киев: София, 2000.-288с. - 1 экз.
20. Элиаде, М. Йога. Бессмертие и свобода / М. Элиаде. — Москва : Академический Проект, 2014. — 432 с. — ISBN 978-5-8291-1565-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/36335.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition

5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии