

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН»**

Цель изучения дисциплины	Целями изучения дисциплины «Оздоровительная гимнастика цигун» является знакомство с оздоровительной гимнастикой Чжун Юань Цигун, формирование творческого, исследовательского подхода и социально активного отношения к профессиональной деятельности, обучение самостоятельному планированию учебно-тренировочного процесса, владение навыками и умениями речевой деятельности, умению творчески применять профессиональные знания и современные методы оздоровления в зависимости от пола, возраста и групп здоровья.
Формируемые компетенции	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта. ПК-5. Способен осуществлять консультирование по вопросам повышения физической подготовленности населения различных возрастных групп
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины слушатель должен: знать: – понятийный аппарат курса; – средства и методы цигун; – противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения упражнений цигун. – способы применения цигун в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре; – медико-биологические и психические факторы в физкультурно-оздоровительной деятельности; – ценностные основы профессиональной деятельности в области цигун – технику выполнения физических упражнений, принципы исполнения упражнений цигун в разные возрастные периоды с учетом групп здоровья и индивидуальных особенностей. уметь: – использовать средства и методы цигун в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре; – правильно и своевременно объяснить занимающимся противопоказания, терапевтический эффект и технику выполнения оздоровительных упражнений цигун; иметь практический опыт (владеть): – современными технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности; – способами пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях

	<p>сохранения здоровья и долголетия; упражнений цигун</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой объяснения техники выполнения упражнений цигун , с учетом противопоказаний к практике и индивидуальных особенностей; – знаниями теории выполнения подготовительных и основных упражнений; их терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние практикующего; – техникой выполнения, осуществлять индивидуальный показ отдельных упражнений; их терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние практикующего.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Раздел 1 Теоретическая часть. Основы оздоровительных технологий</p> <p>1.1 Введение в основы оздоровительных технологий. Краткая характеристика основных оздоровительных технологий мира.</p> <p>1.2 Место цигун в оздоровительных технологиях. Предмет и задачи цигун. Связь изучаемой дисциплины с другими науками. Краткие сведения из истории развития цигун. Классификация цигун.</p> <p>Раздел 2 Базовые законы системы цигун</p> <p>2.1 Концепция Инь-Ян. Понятие категорий инь-ян. Основы теории инь-ян. Инь-ян в природных явлениях (биоритмы); в физиологических процессах и жизни человека; в органической структуре; в патологических процессах организма. Инь-ян в антропологии.</p> <p>2.2 Теория пяти первоэлементов – У-син (дерево, огонь, земля, металл, вода). Значение и принципы пяти стихий в жизнедеятельности человека. Связь первоэлементов с органами и законы взаимодействия, способы гармонизации и равновесия для функционирования органов и систем. Понятие У-син. Применение философской концепции У-син в жизнедеятельности и здоровьесбережении человека. Основные законы категории У-син. У-син в антропологии. Связь с концепцией Инь-ян.</p> <p>2.3 Энергетическая система человека. Основные центры сосредоточения энергии и их характеристика с точки зрения китайской философии. Взаимосвязь энергетических центров (Дань тяней) с функционированием сердечно-сосудистой системы, способностями и здоровьем человека. Биологически активные точки и их роль в здоровье человека. Основные БАТ и их роль. Основные каналы, их значение. Связь с концепцией Инь-ян. Понятие Даньтянь: определение, функции, расположение в теле человека.</p> <p>2.4 Понятие уровней развития человека (три уровня Юань Шень). Цигун как средство влияния на развитие психологических и энергетических параметров человека. Классификация и характеристика уровней развития человека с точки зрения цигун.</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>зачет</p>