

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:37:43
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4daab76c041e156c14c6b898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ (ЙОГА)

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся знаний и практических навыков использования телесных практик, основанных на элементах йоги, для поддержания физического и психоэмоционального благополучия, развития двигательной культуры, саморегуляции и здорового образа жизни.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о месте телесных практик в системе физической культуры и здорового образа жизни; – сформировать знания об основах безопасного выполнения упражнений и принципах построения индивидуальной практики; – развить навыки осознанного управления движением, дыханием и вниманием; – способствовать развитию гибкости, координации движений и двигательной культуры; – сформировать навыки самонаблюдения и саморегуляции психофизического состояния; – сформировать готовность к использованию телесных практик для поддержания здоровья и профилактики переутомления.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть Элективные дисциплины (модули)	1 курс 2 семестр 2 курс 3 семестр 2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

	2 семестр	3 семестр	4 семестр	итого
Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	108	108	112	328

Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет зачет зачет
Контактная работа	20	20	20	60
лекции				
практические занятия	20	20	20	60
Самостоятельная работа	88	88	92	268

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
2 семестр					
1	Телесные практики в системе физической культуры и здорового образа жизни	24		4	20
2	Основы безопасного выполнения телесных практик	30		6	24
3	Базовые техники дыхания и концентрации внимания	30		6	24
4	Основы формирования индивидуальной практики	24		4	20
	ИТОГО 2 семестр	108		20	88
3 семестр					
1	Развитие гибкости и подвижности	30		6	24
2	Развитие координации и двигательной культуры	30		6	24
3	Осознанное движение и управление телом	24		4	20
4	Телесные практики в режиме учебной деятельности	24		4	20
	ИТОГО 3 семестр	108		20	88
4 семестр					
1	Телесные практики как средство саморегуляции	30		6	24
2	Управление психоэмоциональным состоянием средствами двигательной активности	30		6	24
3	Индивидуальная программа поддержания психофизического благополучия	26		4	22
4	Поддержание двигательной активности в повседневной жизни	26		4	22
	ИТОГО 4 семестр	112		20	92
	ИТОГО	328		60	268

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
2 семестр	
Телесные практики в системе физической культуры и здорового образа жизни	Понятие телесных практик. Йога как форма двигательной активности. Роль телесных практик в сохранении здоровья и профилактике гиподинамии.
Основы безопасного выполнения телесных практик	Принципы безопасности. Индивидуальные особенности занимающихся. Профилактика травматизма.
Базовые техники дыхания и концентрации внимания	Основы управления дыханием. Внимание и осознанность в двигательной деятельности.
Основы формирования индивидуальной практики	Планирование двигательной активности. Подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей.
3 семестр	
Развитие гибкости и подвижности	Средства развития гибкости. Подвижность суставов. Значение гибкости для здоровья и качества движений.
Развитие координации и двигательной культуры	Координационные способности. Формирование культуры движения и двигательных навыков.
Осознанное движение и управление телом	Взаимосвязь внимания, дыхания и движения. Контроль двигательной активности.
Телесные практики в режиме учебной деятельности	Использование телесных практик для профилактики утомления и поддержания работоспособности.
4 семестр	
Телесные практики как средство саморегуляции	Возможности использования телесных практик для восстановления ресурсов организма и профилактики переутомления.
Управление психоэмоциональным состоянием средствами двигательной активности	Влияние двигательной активности на эмоциональное состояние и общее самочувствие.
Индивидуальная программа поддержания психофизического благополучия	Подбор и сочетание элементов индивидуальной практики для решения личных задач сохранения здоровья.
Поддержание двигательной активности в повседневной жизни	Интеграция двигательной активности в образовательную, профессиональную и повседневную деятельность.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
2 семестр		
Телесные практики в системе физической культуры и здорового образа жизни	Изучение учебных материалов, подготовка к практическим занятиям	Участие в обсуждении
Основы безопасного выполнения	Изучение рекомендаций и выполнение	Выполнение практического

телесных практик	индивидуальных заданий	задания
Базовые техники дыхания и концентрации внимания	Самостоятельное выполнение упражнений и анализ полученного опыта	Выполнение практического задания
Основы формирования индивидуальной практики	Подготовка индивидуальных рекомендаций по организации двигательной активности	Представление результатов задания
3 семестр		
Развитие гибкости и подвижности	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений	Выполнение практического задания
Развитие координации и двигательной культуры	Выполнение индивидуальных заданий, подготовка к практическим занятиям	Выполнение практического задания
Осознанное движение и управление телом	Самостоятельное выполнение упражнений и самонаблюдение	Представление результатов задания
Телесные практики в режиме учебной деятельности	Анализ способов поддержания работоспособности средствами двигательной активности	Участие в обсуждении
4 семестр		
Телесные практики как средство саморегуляции	Самостоятельное выполнение упражнений и анализ их влияния на самочувствие	Представление результатов задания
Управление психоэмоциональным состоянием средствами двигательной активности	Изучение учебных материалов и выполнение индивидуальных заданий	Выполнение практического задания
Индивидуальная программа поддержания психофизического благополучия	Подготовка индивидуальной программы двигательной активности	Представление результатов задания
Поддержание двигательной активности в повседневной жизни	Самостоятельная работа по организации двигательной активности и самоанализу результатов	Выполнение практического задания

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний о телесных практиках как средстве поддержания здоровья и двигательной активности, развитие навыков осознанного выполнения физических упражнений, самонаблюдения, саморегуляции и организации индивидуальной двигательной активности в повседневной жизни.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Никифоров Г. С. Психология здоровья: восточная традиция: учеб. пособие. / Г.С. Никифоров. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-288-05896-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/379596/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Римский С. А. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru

журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.	
Электронная библиотека диссертаций РГБ Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации

Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	ОЕМ-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
помещения профильной организации помещения и оборудование, обеспечивающие проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта	Проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.