

**ОТЗЫВ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ САМОРАЗВИТИЯ  
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ОСНОВЕ ИЗБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ»**

Доцент общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Ринад Султанович Минвалеев был приглашен для проведения курса «Психофизиологические методы саморазвития и здоровьесбережения на основе избранных упражнений йоги» для обучающихся по основной образовательной программе магистратуры «Надежность и безопасность сложных систем» по направлению 01.04.02 Прикладная математика и информатика.

Если подходить с формальной точки зрения, то следует сказать, что данная дисциплина способствует развитию следующих универсальных компетенций (формирующих академическую и практическую составляющие результатов освоения, предусмотренных образовательной программой, которые являются обязательными для освоения вне зависимости от особенностей индивидуальной образовательной траектории):

- Способен совершенствовать и развивать свой общеинтеллектуальный и общекультурный уровень;
- Готов использовать знание современных достижений науки и образования при решении образовательных и профессиональных задач;
- Способность добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- Способность и готовность к активному общению в научной, производственной и социально-общественной сферах деятельности;
- Способность управлять проектами/подпроектами, планировать научно-исследовательскую деятельность, анализировать риски, управлять командой проекта;
- Способность проводить семинарские и практические занятия со студентами, а также лекционные занятия специальных курсов по профилю подготовки;
- Способность реализации решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечение общедоступности информационных услуг.

По существу, прослушанный курс лекций и полученные навыки несложных физических упражнений действительно дают представление о психофизиологических основах функционирования и поддержания здоровья, физической и умственной работоспособности граждан как во время обучения, так и во время их трудовой и социально-значимой деятельности.

Данные навыки особенно полезны в настоящее время, когда люди находятся в состоянии постоянного стресса вследствие жесткой конкуренции, чрезмерных требований, нездоровых побочных эффектов цифровизации и отсутствия социальных гарантий (в частности, адекватного и бесплатного медицинского обслуживания).

С профессиональной точки зрения для выпускников университета особенно ценны знания психофизиологических техник, полезных для применения в педагогической практике и для взаимодействия с другими членами трудового коллектива.

Обучающиеся по программе были приятно удивлены включением такого курса в программу и сочли полученные знания весьма ценными.

Считаю, что данный курс целесообразно использовать как один из возможных вариантов занятий по физической культуре (особенно для обучающихся, освобожденных от физических занятий), как факультативный курс в разных программах магистратуры и для повышения квалификации работников Университета.

17 июня 2020 г.

Профессор с возложенными  
обязанностями заведующего кафедрой  
вычислительных методов механики  
деформируемого тела СПбГУ,  
Научный руководитель  
ООП магистратуры «Надежность  
и безопасность сложных систем»,  
доктор физ.-мат наук

Ю.Г. Пронина