

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.02.01 «Восточные оздоровительные системы»

44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Восточные оздоровительные системы» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, формирование у студентов представления о восточных оздоровительных системах, о путях, средствах и методах их рационального использования в физическом воспитании, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуре.

Учебной дисциплине «Восточные оздоровительные системы» отводится одна из ведущих ролей в решении важной и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физического воспитания и спорта. Это определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью дисциплины «Восточные оздоровительные системы» с теорией и методикой физического воспитания и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту; Занятия по теоретическим основам спорта призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ восточных оздоровительных систем, а также привить студентам умение практической реализации основных его положений.

Как учебная дисциплина Восточные оздоровительные системы обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренера и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний. Курс рассчитан на 72 часа: 36 часов аудиторной работы (18ч. - лекции, 18 ч.- практические и семинарские занятия) и 36 часов самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 8 часов: 4 часа - лекции, 4 часа – семинарские занятия, 60 часов – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является зачет.

Цели и задачи дисциплины «Восточные оздоровительные системы»

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний о сущности восточных оздоровительных систем, их функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ восточных оздоровительных систем.
2. Отразить общую характеристику сущности восточных оздоровительных систем.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия дальнейшего развития восточных оздоровительных систем.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В процессе изучения дисциплины студенты должны знать.

1. Основные понятия, относящиеся к восточным оздоровительным системам, их социальные функции.
2. Основные направления в развитии восточных оздоровительных систем.
3. Характеристику системы.
4. Содержание и организацию занятий по восточным оздоровительным системам.

По окончании изучения дисциплины студенты должны уметь практически реализовать основные положения теоретических основ восточных оздоровительных систем на практике.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.02.01.

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Восточные оздоровительные системы» направлена на формирование следующих общекультурных (ОК) компетенций:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Профессиональные (ПК) компетенции:

- способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные категории курса ВОС;
- цели и задачи предмета ВОС;
- общую характеристику спортивной деятельности в сфере ВОС;
- характеристику вопросов физкультурного образования и воспитания в школе;
- общие вопросы теории и методики обучения ВОС;

- общую характеристику соревновательной деятельности спортсмена.

уметь:

- выделять педагогические вопросы в содержании профессиональной деятельности;
- находить пути решения педагогических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
- использовать методы педагогического исследования в практической деятельности.
- выделять организационные и методические вопросы в содержании профессиональной деятельности по физической культуре и спорту;
- организовать процесс совершенствования индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов ВОС;
- осуществлять контроль за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов.

владеть:

- владеть приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на педагогические проблемы физического воспитания и спорта;
- системой знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса и умеет использовать их в своей профессиональной деятельности;
- современными методами поиска, обработки и использования информации;
- использовать ценностные ориентации в области физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется в 7 семестре очной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ч. (лекций 18ч., семинарских и практических занятий 18ч., самостоятельная работа 36 ч.). Итоговая форма контроля – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Ятельная работа	
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС					

Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России	8	2		2	Доклад, с использованием презентации
Тема 2. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании человека	8	2	2	2	Написание конспектов по темам
Тема 3. Медитативные практики Востока	8	2	2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности	8	2	2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики	8	2	2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 6. Восточные единоборства: различные стили	8	2	2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины	8	2	2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
ИТОГО:		14	12	14	
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС					
Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС	8	1	2	2	
Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта	8	1	2	2	

Тема 10. Формы организации занятий в ВОС	8	1		2	Организация занятий, судейство соревнований по ВОС
Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик	8		2	2	Анализ методов обучения, методов ведения занятий по ВОС
ИТОГО:		4	12	8	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС					
Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств	8	2	4	2	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:		2	4	2	
ИТОГО:		18	18	36	

Дисциплина реализуется в 8 семестре заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 2 зачетных единицы, 72ч. (лекций 4ч., семинарских и практических занятий 4ч., самостоятельная работа 60 ч.). Итоговая форма контроля – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Итого (час)	
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС					
Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России	8	2		4	Доклад, с использованием презентации
Тема 2. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании человека	8		2		Написание конспектов по темам
Тема 3. Медитативные практики Востока	8			5	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме.

					Составление конспекта по теме.
Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности	8			5	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики	8			10	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 6. Восточные единоборства: различные стили	8	2		10	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины	8			10	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
ИТОГО:					
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС					
Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС	8			10	
Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта	8		2	10	
Тема 10. Формы организации занятий в ВОС	8			10	Организация занятий, судейство соревнований по ВОС
Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик	8		2	10	Анализ методов обучения, методов ведения занятий по ВОС
ИТОГО:					

РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС					
Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств	8			10	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:					
ИТОГО:		4	4	60	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учебник для вузов / Б.Р. Голощапов .— 10-е изд., стереотип .— М. : Академия, 2013 .— 320 с : ил .— (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
2. Ю.Д. Железняк. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для вузов / Ю.Д., Л.К. Петров .— 6-е изд., перераб .— М. : Академия, 2013 .— 288 с.

б) дополнительная литература:

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка .— М. : Академия, 2013 .— 256 с
2. Караулова, Л.К. Физиология : учеб. пособие для вузов по спец. "Физическая культура и спорт" / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов .— М. : Академия, 2009 .— 384с.
3. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для вузов по напр. 032100 - Физическая культура / Г.Д. Горбунов .— 3-е изд., испр .— М. : Советский спорт, 2007 .— 296с. : ил.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, Л.К. Петров .— 5-е изд., стер .— М. : Академия, 2009 .— 266 с .

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организаци-владельца, реквизиты договора на использование

1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.

5.	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочник и»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

г) медиа-материалы:

1. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 1 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 107 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
2. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 1: Хорошее начало - половина дела : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 47 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
- 3.
4. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 2: Познай гармонию силы и красоты : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 39 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
5. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 3: Скромность и дисциплинированность - залог успеха : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 51 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
6. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 5: Путь познания добра и зла : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 52 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).

Автор:
доцент кафедры
физической культуры и спорта, к.п.н.

 Ким Ден Тхе

Рецензент:
И.о.Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н.

 С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры ФКиС 22.06.2018, протокол № 9

Утверждена на Совете института ПиП 26.06.2018, протокол № 8