

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.06.01 «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 108 часа: 40 часов аудиторной работы (10ч. - лекции, 30 ч.- практические и семинарские занятия) и 36 часов самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 10 часов: 4 часа - лекции, 6 часа – семинарские занятия, 94 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.06.01.

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 8 семестре очной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 3 зачетных единицы, 108 ч. (лекций 10ч., семинарских и практических занятий 30ч., самостоятельная работа 40 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)	Самостоятельная 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	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики	8		2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 6. Восточные единоборства: различные стили	8		2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины	8		2	2	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
ИТОГО:		6	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		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		8	2	Анализ методов обучения, методов ведения занятий по ВОС
ИТОГО:		2	18	8	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС					
Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств	8	2	10	6	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:		2	10	6	
ИТОГО:		10	30	40	

Дисциплина реализуется в 8 семестре заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 3 зачетных единицы, 108ч. (лекций 4ч., семинарских и практических занятий 6ч., самостоятельная работа 94 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)
		Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
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	5	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		2	5	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:					
ИТОГО:		4	6	94	

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 организации-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