

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.01 Восточные оздоровительные системы

1. 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.

2. 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.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	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. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ (ВОС)

Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России

Тема 2. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании человека

Тема 3. Медитативные практики Востока

Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности

Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики

Тема 6. Восточные единоборства: различные стили

Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС

Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС

Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта

Тема 10. Формы организации занятий в ВОС

Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик

РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС

Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств