

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.05.01 Восточные оздоровительные системы

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная


Южно-Сахалинск

2025

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.05.01 Восточные оздоровительные системы** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:

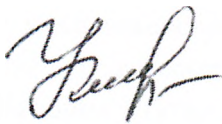

(подпись)

Ким Л.А., к.п.н., доцент
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.ДВ.05.01 Восточные оздоровительные системы**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 06 » июня 2024 г., протокол № 10
(дата)

Заведующая кафедрой


(подпись)

Кокорина О.Р.
(фамилия, инициалы)

1. Цель и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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.

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: 50 часов аудиторной работы (20ч. - лекции, 30 ч.- практические и семинарские занятия) и 20 часов самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 10 часов: 4 часа - лекции, 6 часов – семинарские занятия, 94 часа – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является зачет.

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

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

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. Характеристики системы.
4. Содержание и организацию занятий по восточным оздоровительным системам.

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.

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).

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.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля) очной формы обучения

Дисциплина реализуется в 8 семестре очной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 3 зачетных единицы, 72 ч. (лекций 10ч., семинарских и практических занятий 10ч., самостоятельная работа 48 ч.). Итоговая форма контроля – зачет.

Контроль за чт.						
№	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 (час)	
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС						
1.	Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России	8	0,5	0,5	4	Доклад, с использованием презентации
2.	Тема 2. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании человека	8	0,5	0,5	4	Написание конспектов по темам
3.	Тема 3. Медитативные практики Востока	8	1	1	4	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
4.	Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности	8	1	1	4	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
5.	Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики	8	1	1	4	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
6.	Тема 6. Восточные единоборства: различные стили	8	1	1	4	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
7.	Тема 7. Оздоровительные средства восточной	8	1	1	4	Составление и проведение комплексов

	медицины					оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
ИТОГО: 6				6	28	
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС						
8.	Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС	8	1	1	4	
9.	Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта	8	1	1	4	
10.	Тема 10. Формы организации занятий в ВОС	8	1	1	4	Организация занятий, судейство соревнований по ВОС
11.	Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик	8			4	Анализ методов обучения, методов ведения занятий по ВОС
ИТОГО:			3	3	16	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС						
12.	Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств	8	1	1	4	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:			2	2	4	
ИТОГО:			10	10	48	

3.2. Содержание дисциплины (модуля) очной формы обучения

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС

Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России (9 часов).

Лекция №1.

Определение и содержание курса ВОС.

История, методология изучения и перспективы использования восточных оздоровительных систем в практике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры. Классификация восточных оздоровительных систем и общая характеристика наиболее распространённых из них. Состояние и перспективы развития ВОС в России в целом и в отдельных регионах.

Образовательная и оздоровительная функция ВОС. Современные требования к состоянию здоровья человека. Роль и место ВОС в обществе и отечественной физической культуре и спорте. Основные педагогические требования при занятии ВОС.

Семинарское занятие № 1.

Вопросы:

1. Виды восточных оздоровительных систем;
2. История и место зарождения восточных оздоровительных систем;
3. Методы и средства, используемые в восточных оздоровительных системах.

Задание для самостоятельной работы №1:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Виды восточных оздоровительных систем.
2. История и место зарождения восточных оздоровительных систем.
3. Методы и средства, используемые в восточных оздоровительных системах.

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

Лекция №2.

Восточная философия о духовном и физическом самосовершенствовании человека. Религии Востока: конфуцианство, буддизм, индуизм и даосизм о морально-нравственном и физическом воспитании личности. Общность религии Востока и Запада.

Семинарское занятие № 2.

Вопросы:

1. Общие закономерности и особенности развития философии на древнем Западе и Востоке.
2. Запад и Восток как два культурных ареала.
3. Религиозно-философские учения Древнего Востока.

Задание для самостоятельной работы №2:

Составить и защитить презентации по темам:

1. Общие закономерности и особенности развития философии на древнем Западе и Востоке.
2. Запад и Восток как два культурных ареала.
3. Религиозно-философские учения Древнего Востока.

Тема 3. Медитативные практики Востока

Лекция №3.

История возникновения и развития медитации. Определение медитации. Цель медитации. Содержание деятельности различных школ и направлений медитативной практики. Два вида медитации: с формой; без формы. Психофизиологические аспекты медитации. Методика медитации: основные правила, ограничения и противопоказания. Правильный образ жизни (духовность, психогигиена, этика, распорядок дня, диета) – необходимые составляющие медитации. Дыхание и позы медитации.

Семинарское занятие № 3.

Вопросы:

1. История возникновения медитативных практик.
2. Классификация медитативных практик.
3. Формы и методы медитативного погружения.

Задание для самостоятельной работы №3:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. История возникновения медитативных практик.
2. Классификация медитации.

3. Основы медитации. Формы и методы медитативного погружения.

Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности

Лекция №4.

Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования человека. История возникновения и развития. Древнеиндийский философ Патанджали и его вклад в развитие йоги. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Классификация йоги. Восемь ступеней постижения йоги. Краткая характеристика основных направлений йоги. Основные правила при проведении занятий. Комплексы оздоровительных упражнений бхакти йоги, раджа йоги, крама йоги, хатха йоги. Основные позы хатха йоги, терапевтический эффект.

Методы саморегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений индийской йоги. Профилактический эффект от занятий йогой.

Семинарское занятие № 4.

Вопросы:

1. История возникновения йоги.
2. Йога и религии Мира.
3. Система йога Патанджали.

Задание для самостоятельной работы №4:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. В самом общем смысле Йога - это?
2. Согласно учению йоги, все наши болезни, нарушения, недомогания являются...
3. Йоговский метод лечения включает три компонента:
4. Перечислить основные термины...
5. Классическая йога (айенгара) - это...
6. Хатха-йога - это....
7. Пауэр-йога (силовая) - это...
8. Аштанга-йога - это...
9. Фитнес-йога - это...
10. Болезни - это...

Составить и защитить презентации по темам:

1. История возникновения йоги.
2. Йога и религии Мира: Буддизм, Ислам, Христианство.
3. Система йога Патанджали.

Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики

Лекция №5 .

Краткая характеристика основных направлений оздоровительных гимнастик. Комплексы оздоровительных упражнений тай-цзи-цюань. Технология обучения основным движениям.

Цигун как явление культуры Китая. Виды цигун – статический и динамический. Методы психической саморегуляции с помощью поз, положений тела или физических упражнений цигун. Специальные дыхательные упражнения. Комплексы оздоровительных упражнений цигун.

Китайская гимнастика ушу как способ оздоровления. Составные части ушу их особенности и специфика изучения. Методы психорегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений ушу. Комплексы оздоровительных упражнений ушу.

Семинарское занятие № 5 .

Вопросы:

1. История возникновения и развития восточных оздоровительных гимнастик.
2. Отличительные особенности восточных оздоровительных гимнастик.

Задание для самостоятельной работы №5:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы — это...
2. Восточные оздоровительные системы учитывают...
3. Главное требование к движениям - ...
4. учение Тайцзи-цюань возникло...
5. Китайская народная медицина объясняет терапевтические свойства упражнений Тайцзи-цюань...
6. Цигун можно определить как...
7. В статическом цигуне вся работа происходит...
8. Динамический цигун (дунгун, или «динамическая работа») использует...
9. Смешанные формы цигуна — это...
10. Термин «Ушу» в переводе с китайского означает...
11. Ушу – это...

Составить и защитить презентации по темам:

1. История возникновения и развития восточных оздоровительных гимнастик: тай-цзи-цюань, цигун, ушу.
2. Отличительные особенности восточных оздоровительных гимнастик.

Тема 6. Восточные единоборства: различные стили.

Лекция №6.

Восточные единоборства: история и перспективы их развития в странах Азиатско-Тихоокеанского региона.

Краткая характеристика различных стилей восточных единоборств: китайские стили (Шаолиньские, уданские, Эмейское направления), корейские стили (Тхэквондо, хапкидо, хварандо), малайские и индонезийские стили (Пенчак-силат, Варма-Калаи), японские стили (айкидо, дзюдо, каратэ-до). История развития. Классификация. Основные методические принципы проведения занятий: от простого к сложному, от малого к большому, сознательности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, постоянного совершенствования. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся. Технология обучения основным движениям и развития двигательных качеств в ВЕ. Оздоровительные функции восточных единоборств. Особенности развития физических качеств в ВЕ. Комплексы оздоровительных упражнений айкидо, каратэ-до, тхэквондо, ушу. Правила проведения соревнований по наиболее популярным в России единоборствам.

Семинарское занятие № 6.

Вопросы:

1. История возникновения и развития восточных видов единоборств.
2. Классификация стилей восточных видов единоборств.

Задание для самостоятельной работы №6:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Боевые искусства Китая
2. Боевые искусства Японии
3. Боевые искусства Кореи
4. Боевые искусства Таиланда
5. Боевые искусства Вьетнама

6. Боевые искусства Филиппин
7. Боевые искусства Малайзии и Индонезии

Заполнить таблицу классификации восточных видов единоборств:

№ п/п	Классификация		Виды восточных единоборств	Стили восточных единоборств
1	По месту возникновения	Восточные		
2	По применению вспомогательных средств	С применением предметов (оружия)		
		Без применения оружия	С применением защитной экипировки (предметов)	
			Без применения защитной экипировки	
3	По отношению к олимпийскому движению	Олимпийские	Олимпийские – 3	
			Паралимпийские – 2	
			Сурдлимпийские (дефлимпийские) – 3	
		Неолимпийские	Не входят в программу ОИ (8)	

Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины (9 часов).

Лекция №7

Медико-биологические аспекты влияния ВОС на функциональное состояние организма. Восточные и отечественные средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические. Восточные методы лечения и оздоровления, повышения уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики цигун и других медитативных техник.

Методы саморегуляции, аутотренинга, само- и взаимореанимации на телесном и энергетическом уровнях через дыхательную гимнастику, медитативные практики и восточные средства медицины.

Средства восточной медицины: иглотерапия, шиацу, прижигание. Методика применения средств и методов ВОС для восстановления после травм или при лечении конкретных заболеваний (например, опорно-двигательного аппарата).

Восточный массаж. Комплекс приемов японского массажа «шиацу».

Семинарское занятие № 7.

Вопросы:

1. Классификация оздоровительных средств восточной медицины.
2. Отличительные особенности и сходства восточных и отечественных средств восстановления.
3. Восточный массаж: его отличительные свойства и приемы.

Задание для самостоятельной работы №7:

Составить и защитить презентации по темам:

1. Классификация оздоровительных средств восточной медицины.
2. Отличительные особенности и сходства восточных и отечественных средств восстановления.
3. Восточный массаж: его отличительные свойства и приемы.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС

Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС.

Лекция №8.

Специфика педагогической деятельности. Средства и методы, используемые в ВОС.

Использование упражнений индийской йоги для развития гибкости в различных видах спорта. Медитативные практики Востока и психологическая подготовка спортсменов. Биоэнергетика и ее роль в повышении работоспособности. Использование восточного массажа в процессе восстановления работоспособности.

Семинарское занятие №8.

Вопросы:

1. Средства и методы ВОС используемые в психологической подготовке.
2. Средства и методы ВОС используемые для развития гибкости.
3. Средства и методы ВОС используемые для повышения работоспособности.

Задание для самостоятельной работы №8:

1. Разработать схему средств ВОС в избранном виде спорта.
2. Разработать схему методов ВОС в избранном виде спорта.

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

Лекция №9.

Организация УТЗ с элементами ВОС в ДЮСШ по видам спорта. Методика проведения тренировочных занятий со спортсменами различного возраста. Дозирование тренировочных нагрузок. Педагогический и врачебный контроль.

Семинарское занятие №9.

Вопросы:

1. ВОС как специфическое средство спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Особенности проведения занятий со спортсменами различного возраста.
3. Сочетание средств и методов ВОС при организации УТЗ в избранном виде спорта.

Задание для самостоятельной работы №9 :

Составить и защитить презентации по темам:

1. ВОС как специфическое средство спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Особенности проведения занятий со спортсменами различного возраста.
3. Сочетание средств и методов ВОС при организации УТЗ в избранном виде спорта.

Тема 10. Формы организации занятий в ВОС

Лекция №10

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная. Структура педагогического анализа занятия ВОС.

Технические средства обучения: видеозаписи, «обучающие мониторы», тренажёры и тренажёрные устройства.

Семинарское занятие №10

Вопросы:

1. Групповая форма организации занятий в ВОС.
2. Индивидуальная форма организации занятий в ВОС.
3. Технические средства обучения ВОС.

Задание для самостоятельной работы №10

1. Просмотр видео-материалов по ВОС.

Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик .

Задание для самостоятельной работы №11:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Саморегуляция с помощью дыхательных упражнений, медитативных техник ВОС.
2. Система нэйян-гун.
3. Система цян-чжуан-гун.
4. Система тай-цзи-чжуань.
5. Медитативная практика чань-буддизма.
6. Медитативная практика дзен-буддизма.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного процесса в восточных видах единоборств.

Лекция №12.

Виды планирования: оперативное (на отдельное занятие), текущее (на неделю, месяц), перспективное (на год и более).

Требования к рациональному подбору средств и методов обучения ВОС. Формы документации. Правила записи упражнений, требования к их графическому исполнению. Требования к документам учёта и контроля за учебно-воспитательным процессом.

Содержание деятельности педагога по всей технологической цепочке обучения занимающегося в многолетнем аспекте, в течение годичного цикла, малого цикла и отдельного тренировочного занятия.

Семинарское занятие №12.

Вопросы:

1. Планирование как процесс, определяющий стратегию, тактику и технику организации учебно-тренировочного-процесса в ВЕ.
2. Предмет планирования учебно-тренировочно процесса, его цели и задачи, содержание, формы и результаты. Формы планирования.
3. Документы перспективного планирования - учебный план, учебная программа, их характеристика. Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов в ВЕ.

Задание для самостоятельной работы №12:

1. Разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в ВЕ.

3.3. Структура дисциплины (модуля) заочной формы обучения

Дисциплина реализуется в 8 семестре заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на заочной форме обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ч. (лекций 4ч., семинарских и практических занятий 8ч., самостоятельная работа 56 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)	Самостоятель-ная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС						
1.	Тема 1. Предмет и задачи курса ВОС. Состояние и перспективы развития ВОС в России	8	1		1	Доклад, с использованием презентации
2.	Тема 2. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании человека	8			3	Написание конспектов по темам
3.	Тема 3. Медитативные практики Востока	8			3	Составление комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
4.	Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности	8			3	Составление комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
5.	Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики	8			3	Составление комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
6.	Тема 6. Восточные единоборства: различные стили	8	1	2	3	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
7.	Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины	8			2	Составление комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта по теме.
ИТОГО:			2	2	18	
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС						
8.	Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС	8	1	2	6	

9.	Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта	8	1	2	6	
10.	Тема 10. Формы организации занятий в ВОС	8			10	Организация занятий, судейство соревнований по ВОС
11.	Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик	8			6	Анализ методов обучения, методов ведения занятий по ВОС
ИТОГО:			2	4	28	
РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС						
12.	Тема 12. Планирование тренировочного процесса в восточных видах единоборств	8		2	10	Составление текущих и перспективных планов тренировочного процесса в восточных видах единоборств
ИТОГО:			0	2	10	
ИТОГО:		4		8	56	

3.4. Содержание дисциплины (модуля) заочной формы обучения

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОС

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

Лекция №1.

Определение и содержание курса ВОС. История, методология изучения и перспективы использования восточных оздоровительных систем в практике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры. Классификация восточных оздоровительных систем и общая характеристика наиболее распространённых из них. Состояние и перспективы развития ВОС в России в целом и в отдельных регионах.

Образовательная и оздоровительная функция ВОС. Современные требования к состоянию здоровья человека. Роль и место ВОС в обществе и отечественной физической культуре и спорте. Основные педагогические требования при занятии ВОС.

Задание для самостоятельной работы №1:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Виды восточных оздоровительных систем.
2. История и место зарождения восточных оздоровительных систем.
3. Методы и средства, используемые в восточных оздоровительных системах.

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

Задание для самостоятельной работы №2

Изучить следующие темы:

Восточная философия о духовном и физическом самосовершенствовании человека.

Религии Востока: конфуцианство, буддизм, индуизм и даосизм о морально-нравственном и физическом воспитании личности. Общность религии Востока и Запада.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Общие закономерности и особенности развития философии на древнем Западе и Востоке.

2. Запад и Восток как два культурных ареала.

3. Религиозно-философские учения Древнего Востока.

Тема 3. Медитативные практики Востока.

Задание для самостоятельной работы №3:

Изучить следующие темы:

История возникновения и развития медитации. Определение медитации. Цель медитации. Содержание деятельности различных школ и направлений медитативной практики. Два вида медитации: с формой; без формы. Психофизиологические аспекты медитации. Методика медитации: основные правила, ограничения и противопоказания. Правильный образ жизни (духовность, психогигиена, этика, распорядок дня, диета) – необходимые составляющие медитации. Дыхание и позы медитации.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. История возникновения медитативных практик.

2. Классификация медитации.

3. Основы медитации. Формы и методы медитативного погружения.

Тема 4. Индийская йога: виды и разновидности.

Задание для самостоятельной работы №4:

Изучить следующие темы:

Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования человека. История возникновения и развития. Древнеиндийский философ Патанджали и его вклад в развитие йоги. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Классификация йоги. Восемь ступеней постижения йоги. Краткая характеристика основных направлений йоги. Основные правила при проведении занятий. Комплексы оздоровительных упражнений бхакти йоги, раджа йоги, крама йоги, хатха йоги. Основные позы хатха йоги, терапевтический эффект.

Методы саморегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений индийской йоги. Профилактический эффект от занятий йогой.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. В самом общем смысле Йога - это?

2. Согласно учению йоги, все наши болезни, нарушения, недомогания являются...

3. Йоговский метод лечения включает три компонент:

4. Перечислить основные термины...

5. Классическая йога (айенгара) - это...

6. Хатха-йога - это....

7. Пауэр-йога (силовая) - это...

8. Аштанга-йога - это...

9. Фитнес-йога - это...

10. Болезни - это...

Тема 5. Восточные оздоровительные гимнастики.

Задание для самостоятельной работы №5:

Изучить следующие темы:

Краткая характеристика основных направлений оздоровительных гимнастик. Комплексы оздоровительных упражнений тай-цзи-цюань. Технология обучения основным движениям.

Цигун как явление культуры Китая. Виды цигун – статический и динамический. Методы психической саморегуляции с помощью поз, положений тела или физических упражнений цигун. Специальные дыхательные упражнения. Комплексы оздоровительных упражнений цигун.

Китайская гимнастика ушу как способ оздоровления. Составные части ушу их особенности и специфика изучения. Методы психорегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений ушу. Комплексы оздоровительных упражнений ушу.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы — это...
2. Восточные оздоровительные системы учитывают...
3. Главное требование к движениям - ...
4. Учение Тайцзи-цюань возникло...
5. Китайская народная медицина объясняет терапевтические свойства упражнений Тайцзи-цюань...
6. Цигун можно определить как...
7. В статическом цигуне вся работа происходит...
8. Динамический цигун (дунгун, или «динамическая работа») использует...
9. Смешанные формы цигуна — это...
10. Термин «Ушу» в переводе с китайского означает...
11. Ушу – это...

Тема 6. Восточные единоборства: различные стили.

Лекция №6.

Восточные единоборства: история и перспективы их развития в странах Азиатско-Тихоокеанского региона. Краткая характеристика различных стилей восточных единоборств: китайские стили (Шаолиньские, уданские, Эмейское направления), корейские стили (Тхэквондо, хапкидо, хварандо), малайские и индонезийские стили (Пенчак-силат, Варма-Калаи), японские стили (айкидо, дзюдо, каратэ-до). История развития. Классификация. Основные методические принципы проведения занятий: от простого к сложному, от малого к большому, сознательности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, постоянного совершенствования. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся. Технология обучения основным движениям и развития двигательных качеств в ВЕ. Оздоровительные функции восточных единоборств. Особенности развития физических качеств в ВЕ. Комплексы оздоровительных упражнений айкидо, каратэ-до, тхэквондо, ушу. Правила проведения соревнований по наиболее популярным в России единоборствам.

Семинарское занятие № 6.

Вопросы:

1. История возникновения и развития восточных видов единоборств.
2. Классификация стилей восточных видов единоборств.

Задание для самостоятельной работы №6:

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Боевые искусства Китая
2. Боевые искусства Японии

3. Боевые искусства Кореи
4. Боевые искусства Таиланда
5. Боевые искусства Вьетнама
6. Боевые искусства Филиппин
7. Боевые искусства Малайзии и Индонезии

Заполнить таблицу классификации восточных видов единоборств:

№ п/п	Классификация		Виды восточных единоборств	Стили восточных единоборств
1	По месту возникновения	Восточные		
2	По применению вспомогательных средств	С применением предметов (оружия)		
		Без применения оружия	С применением защитной экипировки (предметов)	
			Без применения защитной экипировки	
3	По отношению к олимпийскому движению	Олимпийские	Олимпийские – 3	
			Паралимпийские – 2	
			Сурдлимпийские (дефлимпийские) – 3	
		Неолимпийские	Не входят в программу ОИ (8)	

Тема 7. Оздоровительные средства восточной медицины

Задание для самостоятельной работы №7

Изучить следующие темы:

Медико-биологические аспекты влияния ВОС на функциональное состояние организма. Восточные и отечественные средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические. Восточные методы лечения и оздоровления, повышения уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики цигун и других медитативных техник.

Методы саморегуляции, аутотренинга, само- и взаимореанимации на телесном и энергетическом уровнях через дыхательную гимнастику, медитативные практики и восточные средства медицины.

Средства восточной медицины: иглотерапия, шиацу, прижигание. Методика применения средств и методов ВОС для восстановления после травм или при лечении конкретных заболеваний (например, опорно-двигательного аппарата).

Восточный массаж. Комплекс приемов японского массажа «шиацу».

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Классификация оздоровительных средств восточной медицины.
2. Отличительные особенности и сходства восточных и отечественных средств восстановления.
3. Восточный массаж: его отличительные свойства и приемы.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОС

Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС .

Лекция №8.

Специфика педагогической деятельности. Средства и методы, используемые в ВОС.

Использование упражнений индийской йоги для развития гибкости в различных видах спорта. Медитативные практики Востока и психологическая подготовка спортсменов. Биоэнергетика и ее роль в повышении работоспособности. Использование восточного массажа в процессе восстановления работоспособности.

Семинарское занятие №8.

Вопросы:

1. Средства и методы ВОС используемые в психологической подготовке.
2. Средства и методы ВОС используемые для развития гибкости.
3. Средства и методы ВОС используемые для повышения работоспособности.

Задание для самостоятельной работы №8:

1. Разработать схему средств ВОС в избранном виде спорта.
2. Разработать схему методов ВОС в избранном виде спорта.

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

Лекция №9 .

Организация УТЗ с элементами ВОС в ДЮСШ по видам спорта. Методика проведения тренировочных занятий со спортсменами различного возраста. Дозирование тренировочных нагрузок. Педагогический и врачебный контроль.

Семинарское занятие №9 .

Вопросы:

1. ВОС как специфическое средство спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Особенности проведения занятий со спортсменами различного возраста.
3. Сочетание средств и методов ВОС при организации УТЗ в избранном виде спорта.

Задание для самостоятельной работы №9 :

Составить и защитить презентации по темам:

1. ВОС как специфическое средство спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Особенности проведения занятий со спортсменами различного возраста.
3. Сочетание средств и методов ВОС при организации УТЗ в избранном виде спорта.

Тема 10. Формы организации занятий в ВОС

Задание для самостоятельной работы №10

Изучить следующие темы:

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная. Структура педагогического анализа занятия ВОС.

Технические средства обучения: видеозаписи, «обучающие мониторы», тренажёры и тренажёрные устройства.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Групповая форма организации занятий в ВОС.
2. Индивидуальная форма организации занятий в ВОС.
3. Технические средства обучения ВОС.

Просмотр видео-материалов по ВОС.

Тема 11. Методы саморегуляции в различных видах оздоровительных гимнастик

Задание для самостоятельной работы №11 :

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Саморегуляция с помощью дыхательных упражнений, медитативных техник ВОС.
2. Система нэйян-гун.
3. Система цян-чжуан-гун.
4. Система тай-цзи-чжуань.
5. Медитативная практика чань-буддизма.
6. Медитативная практика дзен-буддизма.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОС

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного процесса в восточных видах единоборств

Задание для самостоятельной работы №12 :

Изучить следующие темы:

Виды планирования: оперативное (на отдельное занятие), текущее (на неделю, месяц), перспективное (на год и более).

Требования к рациональному подбору средств и методов обучения ВОС. Формы документации. Правила записи упражнений, требования к их графическому исполнению. Требования к документам учёта и контроля за учебно-воспитательным процессом.

Содержание деятельности педагога по всей технологической цепочке обучения занимающегося в многолетнем аспекте, в течение годичного цикла, малого цикла и отдельного тренировочного занятия.

Письменно раскрыть следующие вопросы:

1. Планирование как процесс, определяющий стратегию, тактику и технику организации тренировочного процесса в ВЕ.
2. Предмет планирования учебно-тренировочного процесса, его цели и задачи, содержание, формы и результаты. Формы планирования.
3. Документы перспективного планирования - учебный план, учебная программа, их характеристика. Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов в ВЕ.

Разработка плана-конспекта тренировочного занятия в ВЕ.

4. Образовательные технологии

По теоретико-методическому разделу студенты усваивают знания о сущности упражнений как учебной дисциплины с ярко выраженной профессионально педагогической направленностью и существенной частью специальной профилирующей подготовки педагога по физической культуре.

В лекциях излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания восточных оздоровительных систем, по использованию их специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется раскрытию огромных потенциальных возможностей упражнений восточных оздоровительных систем в гармоничном воспитании детей школьного возраста, в укреплении их здоровья, в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины.

Целью практических занятий является выполнение заданий, которые не только позволяют

закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения упражнений различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

При проверке знаний студентов используют следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых упражнений, домашних заданий, выполнения контрольных работ. Итоговый контроль осуществляется в форме зачета, который проводится в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Самостоятельная работа студентов проводится вне академических занятий и предусматривает как работу с литературой, так и самостоятельные практические занятия в борцовском зале.

Учебным планом предусмотрено проведение 6 часов практических занятий в интерактивной форме.

№ п/п	Тема занятия	Лекции, практические занятия	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
1.	Тема 6. Восточные единоборства различные стили	практическое занятие	2	Круглый стол
2.	Тема 8. Средства и методы обучения, используемые в ВОС	практическое занятие	2	Дискуссия
3.	Тема 9. Методика использования ВОС в системе физического воспитания и спорта	практическое занятие	2	Дискуссия
ИТОГО:			6	

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

**Примерная тематика
рефератов по дисциплине
«Восточные оздоровительные системы»
(очная, заочная формы обучения)**

1. Сравнительная характеристика восточных оздоровительных систем в России и за рубежом.
2. Личность как объект и субъект ВОС.
3. Различные точки зрения на определение объекта и предмета ВОС.

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Восточные оздоровительные системы»
(зачет)**

1. Значение ВОС в системе физического воспитания
2. ВОС: классификация и характеристика. Функции ВОС
3. Философские и религиозные учения Востока и Запада о духовном и физическом самосовершенствовании личности
4. История возникновения наиболее популярных восточных единоборств
5. Восточные единоборства. Классификация. Основные виды восточных единоборств. Оздоровительные аспекты в восточных единоборствах

6. Развитие восточных единоборств на Дальнем Востоке. Система управления восточными единоборствами в России
7. Восточные единоборства и духовное развитие личности занимающегося
8. Здоровье как социальная и личностная ценность. Современные требования к состоянию здоровья человека
9. Оздоровительные средства восточной медицины.
10. Технология обучения и развития двигательных качеств в основных ВОС
11. Характеристика основных методических требований в ВОС
12. Методика построения занятий в наиболее популярных оздоровительных системах Востока
13. Основные принципы обучения в ВЕ
14. Значение подготовительной, основной и заключительной частей занятия и особенности их проведения с различным возвратным контингентом
15. Характеристика технической подготовки в ВЕ
16. Характеристика обще оздоровительных упражнений
17. Характеристика формальных упражнений
18. Методика показа и способы разучивания технических приёмов
19. Методика обучения технике ударов и блоков в ВЕ
20. Характеристика и особенности тактической подготовки в ВЕ
21. Методика обучения защитным и атакующим действиям
22. Предупреждение и устранение ошибок при обучении ВЕ
23. Методы и средства развития специализированных восприятий
24. Закалка ударных и защитных поверхностей тела в ВЕ
25. Методика работы на снарядах
26. Предупреждение травматизма и техника безопасности при занятиях ВЕ
27. Оказание первой медицинской помощи
28. Особенности методики воспитания физических качеств в ВЕ
29. Особенности нагрузки в восстановлении в ВЕ
30. Психологическая подготовка в ВЕ
31. Методика воспитания морально-волевых качеств в ВЕ – целеустремлённости, выдержки, смелости, инициативности и самостоятельности
32. Саморегуляция при занятиях в ВОС
33. Биоэнергетика в ВОС
34. Методические особенности проведения занятий с различным возрастным контингентом
35. Педагогический и врачебный контроль при занятиях в ВОС
36. Значение самоконтроля при занятиях ВОС и характеристика основных показателей
37. Основные требования к контрольным упражнениям и тестам
38. Планирование учебно-воспитательного процесса в ВОС
39. Характеристика объективных и субъективных показателей самоконтроля
40. Соревновательная деятельность в ВОС

6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

6.1. Методические указания к выполнению практических занятий

Учебный материал дисциплины (модуля) направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами восточных оздоровительных систем, на приобретение личного опыта направленного использования средств восточных оздоровительных систем. Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов

формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами восточных оздоровительных систем. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

6.2. Методические указания по подготовке и написанию реферата

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала.

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебнотренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научнопрактической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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, П.К. Петров .— 5-е изд., стер .— М. : Академия, 2009 .— 266 с .

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.

а) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <https://libking.ru/books/home-/home-health/162187-katsudzo-nishi-sistema-zdorovya-katsudzo-nishi.html> Ниши Кацудзо Система здоровья Кацудзо Ниши. Авторские методики: избранное / Ниши Кацудзо. – Изд-во Невский проспект, 2005.

2. <http://window.edu.ru/resource/139/45139/files/1.pdf> Габбазова, А.Я. Здоровьесберегающие технологии для студентов специальной медицинской группы. Оздоровительная система Кацудзо Ниши: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 35 с.

б) 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. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 3 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 123 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).

3. 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).

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).

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Автор

профессор кафедры
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Сахалинский государственный университет», к.п.н.

Д.Т.Ким

Рецензент

заведующий кафедрой физической культуры
и спорта к.п.н, доцент

С.А. Пронкина

Программа одобрена на заседании кафедры от _____ года, протокол № ____.

