

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2025 15:40:43  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий:  
Восточные оздоровительные системы (Б1.В.06.04)

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»
<b>Квалификация выпускника</b>	бакалавр
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	2020
<b>Форма обучения, семестр</b>	очная: 7,8 семестр заочная: 8,9 семестр
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	зачетных единиц: 6 часов: 216
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет с оценкой

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**  
«13» мая 2020г., протокол №9

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, знаний теоретических и методических основ использования восточных оздоровительных систем в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формировать у обучающихся специальные знания в области восточных оздоровительных систем, организаторские и профессиональные знания, умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности;
- развивать психомоторные способности, необходимые для успешного овладения основными движениями (действиями), входящими в состав наиболее распространенных видов восточных гимнастик и оздоровительных систем;
- сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),

### соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>ПК-7.1</b> <b>Знает</b> основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния <b>ПК-7.2</b> <b>Умеет</b> разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. <b>ПК-7.3</b> <b>Владет</b> методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>Знает</b> Роль йоги в аспекте оздоровления и самопознания. Историю йоги. Основы классической йоги. Виды асан. Основные отличия асан от общеразвивающих упражнений. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Физиологические аспекты йоги. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья. Воздействие на физиологические системы и параметры организма человека. Проблему формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги. Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Место пранаямы в системе классической йоги. Теоретические и методические основы проведения медитации. Теорию и методику организации и проведения занятий по йоге с детьми. Исторические и философские аспекты ушу. Даосизм Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Характеристика направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. Концепции и программы здоровьесбережения на основе нетрадиционных систем оздоровления. Научно-теоретические основы использования

		<p>средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения. Особенности техники тайцзицюань. Методика обучения тайцзицюань. Методика адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Структура программы адаптированного ушу. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун. Результаты изучения влияния занятий цигун на профилактику различных заболеваний.</p> <p><b>Умеет</b> Объяснить влияние занятий йогой. Противопоказания к занятиям йогой. Раскрыть отличительные особенности стиля практики в разных школах. Демонстрировать технику выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги. Разработать содержание занятий по классической йоге с разными группами населения. Демонстрировать технику выполнения комплекса тайцзицюань. Объяснить оздоровительных эффект занятий ушу и цигун. Разработать конспект занятий ушу и цигун с детьми младшего школьного возраста.</p> <p><b>Владеет (имеет опыт)</b> Методикой планирования содержания занятий йогой. Методикой проведения занятий йогой. Методикой проведения занятий ушу и цигун.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы» (Б1.В.06.04) относится, к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Повышение профессионального мастерства, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий, Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика, Функциональный тренинг, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Восточные оздоровительные системы», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Преддипломная практика.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108	108	216
		3	3	6

##### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		8 сем.	9 сем.	Всего
1	Контактная работа	20	20	40
1.1	Занятия лекционного типа	8	4	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	12	16	28
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа, подготовка к промежуточной аттестации	52	124/19	176/19
2.1	контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72	144	216
		2	4	6

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Раздел 1. Классическая йога	ПК-7.1,7.2,7.3	16	32	48	60	108	ТТ ННТ	ТТ ННТ
1.1	История и философия йоги	ПК-7.1,7.2	4	4	8	2	10	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге	ПК-7.1,7.2,7.3	2	4	6	2	8	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1

1.3	Методические основы проведения занятий йогой	ПК-7.1,7.2,7.3	2	14	16	40	56	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	4	8	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
1.5	Пранаяма	ПК-7.1,7.2,7.3	2	4	6	4	10	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
1.6	Медитация	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	4	8	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
1.7	Методика проведения занятий йогой с разными возрастными группами	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	4	8	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Ушу и цигун</b>	ПК-7.1,7.2,7.3	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1</b>
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	ПК-7.1,7.2	4	-	4	2	6	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	2	6	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.3	Методика обучения тайцзицюань	ПК-7.1,7.2,7.3	4	16	20	40	60	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	2	6	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	ПК-7.1,7.2,7.3	2	2	4	4	8	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.6	Методика обучения «инь-ян цигун»	ПК-7.1,7.2,7.3	2	8	10	8	18	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
2.7	Использование цигун как средства рекреации	ПК-7.1,7.2,7.3	-	2	2	2	4	ТТ ННТ	ИС-2 УО-1 УО-3 ПР-1
<b>ИТОГО:</b>			<b>32</b>	<b>64</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>216</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классическая йога</b>	ПК-7.1,7.2,7.3	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2</b>
1.1	История и философия йоги	ПК-7.1,7.2	1	-	1	6	7	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге	ПК-7.1,7.2,7.3	1	2	3	6	9	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.3	Методические основы проведения занятий йогой	ПК-7.1,7.2,7.3	1	5	6	16	22	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	ПК-7.1,7.2,7.3	1	1	2	6	8	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.5	Пранаяма	ПК-7.1,7.2,7.3	2	1	3	6	9	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.6	Медитация	ПК-7.1,7.2,7.3	1	1	2	6	8	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
1.7	Методика проведения занятий йогой с разными возрастными группами	ПК-7.1,7.2,7.3	1	2	3	6	9	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Ушу и цигун</b>	ПК-7.1,7.2,7.3	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>ТТ ННТ</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-1</b>
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	ПК-7.1,7.2	1	-	1	20	21	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	ПК-7.1,7.2,7.3	0,5	1	1,5	20	21,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.3	Методика обучения тайцзицюань	ПК-7.1,7.2,7.3	0,5	7	7,5	24	31,5	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.4	Методика адаптированного ушу для детей	ПК-7.1,7.2,7.3	1	2	3	20	23	ТТ	УО-1

	и подростков								ННТ	УО-3 ПР-1 ПР-2
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	ПК-7.1,7.2,7.3	0,5	2	2,5	20	22,5		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.6	Методика обучения «инь-ян цигун»	ПК-7.1,7.2,7.3	0,5	2	2,5	10	12,5		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2.7	Использование цигун как средства рекреации	ПК-7.1,7.2,7.3	-	2	2	10	12		ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
<b>ИТОГО:</b>			12	28	40	176	216			

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет;</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест,</li> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классическая йога</b>
	<i>Тема История и философия йоги</i>
	<i>Занятия лекционного типа 1,2. Йога как общечеловеческая ценность в аспекте оздоровления и самопознания. История йоги. Классическая йога Патанджали. Ступени Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи. Хатха-йога. Виды асан. Характеристика фаз асан. Основные отличия асан от общеразвивающих упражнений. Влияние занятий йогой. Противопоказания.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i>
1.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Интеграция всех видов йоги в современных духовно-оздоровительных концепциях. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Отличительные особенности стиля практики в разных школах.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовить сообщение о современных школах йоги, особенностях стиля выполнения и практики. Изучить тему: «Содержание соревнований по йоге».</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Индийские философско-мировоззренческие и религиозные взгляды на морально-нравственное и физическое воспитание человека. Классические философские учения йоги. Патанджали, Рамакришна, Вивекананда, Ауробиндо Гхош. Связь русского языка и санскрита. Проблема формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовить сообщение об одном из авторов философских учений йоги.</i>
1.2	<i>Тема Теоретические основы проведения занятий по йоге</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Физиологические аспекты йоги. Физиологические процессы при</i>



	<p>выполнении асан, пранаям и концентративных погружений. Физиологическое воздействие первой ступени йоги - ямы. Физиологическое воздействие второй ступени йоги - ниямы. Физиологическое воздействие третьей ступени йоги - асан (позы). Физиологическое воздействие четвертой ступени йоги - пранаямы (дыхательных упражнений). Физиологическое воздействие пятой - восьмой ступеней йоги - медитации. Адаптационные процессы в йоге. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья. Воздействие на физиологические системы и параметры организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Энергоинформационная структура человека. Энергоинформационные каналы. Энергоинформационные центры: муладхара чакра, свадистан чакра, набхи (манипура) чакра, анахата чакра, вишудхи чакра, агия чакра. Левый энергоинформационный канал - ида нади. Правый энергоинформационный канал - пингала нади. Физические упражнения - асаны и пранаяма - для коррекции энергоинформационной структуры человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о способах воздействия на энергоинформационную структуру человека.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Психофизический аспект выполнения асан. Динамическая и статическая фаза движения. Направленность концентрации внимания. Сочетание дыхания и движения. Расслабление во время выполнения асан.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к взаимообучению по теме: «Психофизический аспект выполнения асан».</p>
1.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы проведения занятий йогой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Организация и методика проведения занятий йогой. Цели, задачи и этапы обучения. Методы обучения. Методические приемы. Структура занятий. Особенности содержания на разных этапах занятий. Планирование. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-11.</i> Техника выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги Раджа Гопала. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения. Техника выполнения комплексов Сурья намаскар.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание практического пособия по йоге для занятий на начальном этапе. Подготовиться к проведению асан стоя, сидя, лежа.</p>
1.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Преподавательское мастерство инструктора йоги</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Характеристика уровней квалификации по йоге: инструктор, тренер и мастер йоги. Международные стандарты подготовки специалистов по йоге. Профессиональные навыки демонстрации асан и объяснения. “Аджастмент” – способы корректировки и правки, помощь в освоении упражнений. Методы разучивания асан с лицами разного возраста. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг)).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Инструкторская практика. Работа с речью – интонация, дикция, громкость, уверенность, логичность и доходчивость объяснений. Использование кьюинга (вербальный, визуальный, мануальный, кинестетический). Проведение асан стоя, сидя, лежа на изучаемом иностранном языке.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать содержание практического пособия для проведения занятий по йоге на изучаемом иностранном языке.</p>
1.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Пранаяма</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Место пранаямы в системе классической йоги Патанджали. Эзотерический и физиологический аспекты пранаямы. Характеристика упражнений. Техники пранаямы. Полное дыхание йогов. Кумбхака. Попеременное дыхание (Анулома- Вилома, Нади-Содхана). Форсированные виды пранаям (Капалабхати ("очищение черепа"), Бхастрика ("меха")). Ситали. Замедленное дыхание (Уджайи). Формы дыхания и параметры пранаям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Техника выполнения пранаям. Вритти пранаяма, уджайи пранаяма, бхастрика и капалабхати пранаяма, ритмическое дыхание, Бхрамари, Мурча, Кевали, Кумбхака, Анулома-Вилома, Нади-Содхана.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению на практическом занятии динамических и статических пранаям.</p>
	<p><i>Тема Медитация</i></p>
1.6	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития медитативных техник. Медитация как духовная практика. Медитация как педагогический процесс. Теоретико-мировоззренческие истоки и принципы медитации в восточных традициях. Религиозно-философские истоки и принципы медитации в западных традициях. Деятельность кровообращения при медитации. Деятельность дыхания при медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Виды медитативных техник (динамические и статические). Правила организации и проведения сеанса медитации. Психологическая настройка, субъективные реакции и выход из медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению медитации на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий йогой с детьми</i></p>
1.7	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Теория и методика организации и проведения занятий по йоге с детьми. История развития детской йоги. Особенности преподавания йоги детям и подросткам с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Общие требования к проведению занятий. Формы проведения занятий. Структура занятий. Подготовительная, основная, заключительная часть. Планирование содержания занятий. Анализ авторских методик.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Методика проведения занятий йогой с детьми. Проектная деятельность. Этап 3. Разработать содержание практических рекомендаций по проведению занятий по йоге с детьми.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Форма отчета - конспект.</p>
	<p><i>8 семестр</i></p>
2	<p><i>Раздел 2. Ушу и цигун</i></p>
	<p><i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i></p>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Исторические и философские аспекты ушу. Даосизм и принципы занятия ушу. История развития ушу в России. Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Характеристика направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. Понятие «стиль ушу»: внутренний стиль, внешний стиль.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i></p>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Ушу как здоровьесформирующая технология. Концепции и программы здоровьесбережения на основе нетрадиционных систем оздоровления. Ушу, как пример целостного воздействия на развитие человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения. Анализ результатов научных исследований о влиянии занятий ушу на личность. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий ушу с разным возрастным контингентом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить картотеку статей, рассматривающих научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения.</p>
	<p><i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i></p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 12,13.</i> Происхождение тайцзицюань. Развитие тайцзицюань. Современная история тайцзицюань. Тайцзицюань и здоровье. Особенности техники тайцзицюань. Методика обучения тайцзицюань. Структура и принципы занятий. Базовые принципы. Классификация упражнений тайцзицюань. Концепция ци и практика тайцзицюань. Методы изучения тайцзицюань. Самоконтроль при занятиях тайцзицюань.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной</p>

2.3	и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для стоп, голени, бедер и таза. Дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Упражнения «шёлковой нити». Базовые положения отдельных частей тела.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-25.</i> Комплекс тайцзицюань стиль Ян 24 формы. Основные формы. Начальная форма. Погладить гриву дикой лошади. Аист расправляет крылья. Чистить колено с обеих сторон. Игра на лютне. Развести руки в стороны. Схватить птицу за хвост. Одиночный хлыст. Разгонять руками облака. Погладить лошадь. Мах правой ногой. Вынос обеих рук. Поворот и мах левой ногой. Толкание вниз и позиция на одной ноге (левый). Толкание вниз и позиция на одной ноге (правый). Работа на челноке с обеих сторон. Иголочка на дне моря. Мелькающая рука. Поворот с отклонением и вынос сжатой кисти. Завершающая. Пересечение рук. Заключительная.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу «тайцзицюань стиль Ян 24 формы».
2.4	<i>Тема Методика адаптированного ушу для детей и подростков</i>
	<i>Занятие лекционного типа 14.</i> Методика адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Структура программы адаптированного ушу. Возрастные особенности методики занятий с детьми разного возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Игровые упражнения и приемы в занятиях ушу школьников 7-15 лет. Игровые и имитационные упражнения. Работа со стихиями. Техника базовых упражнений ушу. Игры пяти зверей.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработка практических рекомендаций: «Использование средств ушу в физкультурно-спортивной деятельности школьников». Разработка конспекта занятия с использованием средств ушу для младших школьников.
2.5	<i>Тема Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей</i>
	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Некоторые аспекты использования ушу как средства рекреации. Влияние занятий ушу на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся традиционным ушу. Результаты изучения влияния занятий ушу рекреационного характера на адаптационные возможности часто болеющих детей.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Методические особенности использования ушу как средства рекреации. Упражнения, игры.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание конспекта занятий ушу с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Подготовить конспект: «Исследования оздоровительной эффективности занятий ушу».
2.6	<i>Тема Методика обучения «инь-ян цигун»</i>
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Концепция Инь-Ян, У-син и представлении об энергетических каналах и биологически активных точках (БАТ). Цигун-тренировка и инь-ян. Методика обучения «инь-ян цигун». История возникновения и философская основа «инь-ян цигун». «Инь-ян цигун» - боевое и оздоровительное искусство Китая. Базовые принципы.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 28-31.</i> Методика цигун для лечебной физической культуры. Цигун и ушу для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Железная рубашка». Этапы освоения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу цигун «Железная рубашка».
2.7	<i>Тема Использование цигун как средства рекреации</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Некоторые аспекты использования цигун как средства психофизической рекреации. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун. Результаты изучения влияния занятий цигун на профилактику различных заболеваний. Методические особенности использования цигун как средства психофизической рекреации. Гимнастика уцинсьи, гимнастика бадуаньцин, динамический и статический цигун.

*Самостоятельная работа.* Составить конспект занятий цигун с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Составить план-конспект «Исследования оздоровительной эффективности занятий цигун».

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
	<i>8 семестр</i>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Классическая йога</b>
	<i>Тема История и философия йоги</i>
1.1	<p><i>Занятия лекционного типа 1.</i> Йога как общечеловеческая ценность в аспекте оздоровления и самопознания. История йоги. Классическая йога Патанджали. Ступени Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратъяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи. Хатха-йога. Виды асан. Характеристика фаз асан. Основные отличия асан от общеразвивающих упражнений. Влияние занятий йогой. Противопоказания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Самостоятельно изучить темы «Интеграция всех видов йоги в современных духовно-оздоровительных концепциях. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Отличительные особенности стиля практики в разных школах», «Индийские философско-мировоззренческие и религиозные взгляды на морально-нравственное и физическое воспитание человека. Классические философские учения йоги. Патанджали, Рамакришна, Вивекананда, Ауробиндо Гхош. Связь русского языка и санскрита. Проблема формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги».</p>
	<i>Тема Теоретические основы проведения занятий по йоге</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Физиологические аспекты йоги. Физиологические процессы при выполнении асан, пранаям и концентративных погружений. Физиологическое воздействие первой ступени йоги - ямы. Физиологическое воздействие второй ступени йоги - ниямы. Физиологическое воздействие третьей ступени йоги - асан (позы). Физиологическое воздействие четвертой ступени йоги - пранаямы (дыхательных упражнений). Физиологическое воздействие пятой - восьмой ступеней йоги - медитации. Адаптационные процессы в йоге. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья. Воздействие на физиологические системы и параметры организма человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Энергоинформационная структура человека. Энергоинформационные каналы. Энергоинформационные центры: муладхара чакра, свадистан чакра, набхи (манипура) чакра, анахата чакра, вишудхи чакра, агия чакра. Левый энергоинформационный канал - ида нади. Правый энергоинформационный канал - пингала нади. Физические упражнения - асаны и пранаяма - для коррекции энергоинформационной структуры человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о способах воздействия на энергоинформационную структуру человека.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Психофизический аспект выполнения асан. Динамическая и статическая фаза движения. Направленность концентрации внимания. Сочетание дыхания и движения. Расслабление во время выполнения асан.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к взаимообучению по теме: «Психофизический аспект выполнения асан».</p>
	<i>Тема Методические основы проведения занятий йогой</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 2</i> Организация и методика проведения занятий йогой. Цели, задачи и этапы обучения. Методы обучения. Методические приемы. Структура занятий. Особенности содержания на разных этапах занятий. Планирование. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2,3,4.</i> Техника выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги Раджа Гопала. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения. Техника</p>

	<p>выполнения комплексов Сурья намаскар.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание практического пособия по йоге для занятий на начальном этапе. Подготовиться к проведению асан стоя, сидя, лежа.</p>
1.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Преподавательское мастерство инструктора йоги</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Характеристика уровней квалификации по йоге: инструктор, тренер и мастер йоги. Международные стандарты подготовки специалистов по йоге. Профессиональные навыки демонстрации асан и объяснения. “Аджастмент” – способы корректировки и правки, помощь в освоении упражнений. Методы разучивания асан с лицами разного возраста. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Инструкторская практика. Работа с речью – интонация, дикция, громкость, уверенность, логичность и доходчивость объяснений. Использование кьюинга (вербальный, визуальный, мануальный, кинестетический). Проведение асан стоя, сидя, лежа на изучаемом иностранном языке.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 2.</i> Разработать содержание практического пособия для проведения занятий по йоге на изучаемом иностранном языке.</p>
1.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Пранаяма</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Место пранаямы в системе классической йоги Патанджали. Эзотерический и физиологический аспекты пранаямы. Характеристика упражнений. Техники пранаямы. Полное дыхание йогов. Кумбхака. Попеременное дыхание (Анулома- Вилома, Нади-Содхана). Форсированные виды пранаям (Капалабхати ("очищение черепа"), Бхастрика ("меха"). Ситали. Замедленное дыхание (Уджайи). Формы дыхания и параметры пранаям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5.</i> Техника выполнения пранаям. Вритти пранаяма, уджайи пранаяма, бхастрика и капалабхати пранаяма, ритмическое дыхание, Бхрамари, Мурча, Кевали, Кумбхака, Анулома-Вилома, Нади-Содхана.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению на практическом занятии динамических и статических пранаям.</p>
1.6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Медитация</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития медитативных техник. Медитация как духовная практика. Медитация как педагогический процесс. Теоретико-мировоззренческие истоки и принципы медитации в восточных традициях. Религиозно-философские истоки и принципы медитации в западных традициях. Деятельность кровообращения при медитации. Деятельность дыхания при медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Виды медитативных техник (динамические и статические). Правила организации и проведения сеанса медитации. Психологическая настройка, субъективные реакции и выход из медитации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к проведению медитации на практическом занятии.</p>
1.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения занятий йогой с разными возрастными группами</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Теория и методика организации и проведения занятий по йоге с детьми. История развития детской йоги. Особенности преподавания йоги детям и подросткам с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Общие требования к проведению занятий. Формы проведения занятий. Структура занятий. Подготовительная, основная, заключительная часть. Планирование учебного материала. Анализ авторских методик.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Методика проведения занятий йогой с детьми. <i>Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать содержание практических рекомендаций по проведению занятий по йоге с детьми.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Форма отчета - конспект.</p>

	<i>9 семестр</i>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Ушу и цигун</b>
	<i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 5.</i> Исторические и философские аспекты ушу. Даосизм и принципы занятия ушу. История развития ушу в России. Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Характеристика направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. Понятие «стиль ушу»: внутренний стиль, внешний стиль.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Ушу как здоровьесформирующая технология. Концепции и программы здоровьесбережения на основе нетрадиционных систем оздоровления. Ушу, как пример целостного воздействия на развитие человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения. Анализ результатов научных исследований о влиянии занятий ушу на личность. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий ушу с разным возрастным контингентом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить картотеку статей, рассматривающих научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности населения.</p>
	<i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i>
2.3	<p><i>Занятия лекционного типа 5.</i> Происхождение тайцзицюань. Развитие тайцзицюань. Современная история тайцзицюань. Тайцзицюань и здоровье. Особенности техники тайцзицюань. Методика обучения тайцзицюань. Структура и принципы занятий. Базовые принципы. Классификация упражнений тайцзицюань. Концепция ци и практика тайцзицюань. Методы изучения тайцзицюань. Самоконтроль при занятиях тайцзицюань.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для стоп, голеней, бёдер и таза. Дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Упражнения «шёлковой нити». Базовые положения отдельных частей тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9,10.</i> Комплекс тайцзицюань стиль Ян 24 формы. Основные формы. Начальная форма. Погладить гриву дикой лошади. Аист расправляет крылья. Чистить колено с обеих сторон. Игра на лютне. Развести руки в стороны. Схватить птицу за хвост. Одиночный хлыст. Разгонять руками облака. Погладить лошадь. Мах правой ногой. Вынос обеих рук. Поворот и мах левой ногой. Толкание вниз и позиция на одной ноге (левый). Толкание вниз и позиция на одной ноге (правый). Работа на челноке с обеих сторон. Иголка на дне моря. Мелькающая рука. Поворот с отклонением и вынос сжатой кисти. Завершающая. Пересечение рук. Заключительная.)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу «тайцзицюань стиль Ян 24 формы».</p>
	<i>Тема Методика адаптированного ушу для детей и подростков</i>
2.4	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Методика адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Структура программы адаптированного ушу. Возрастные особенности методики занятий с детьми разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Игровые упражнения и приемы в занятиях ушу школьников 7-15 лет. Игровые и имитационные упражнения. Работа со стихиями. Техника базовых упражнений ушу. Игры пяти зверей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка практических рекомендаций: «Использование средств ушу в физкультурно-спортивной деятельности школьников». Разработка конспекта занятия с использованием средств ушу для младших школьников.</p>
	<i>Тема Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Некоторые аспекты использования ушу как средства рекреации.

2.5	<p>Влияние занятий ушу на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся традиционным ушу. Результаты изучения влияния занятий ушу рекреационного характера на адаптационные возможности часто болеющих детей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)12.</i> Методические особенности использования ушу как средства рекреации. Упражнения, игры.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Домашнее задание.</i> Разработать содержание конспекта занятий ушу с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Подготовить конспект: «Исследования оздоровительной эффективности занятий ушу».</p>
2.6	<p><i>Тема Методика обучения «инь-ян цигун»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Концепциях Инь-Ян, У-син и представлении об энергетических каналах и биологически активных точках (БАТ). Цигун-тренировка и инь-ян. Методика обучения «инь-ян цигун». История возникновения и философская основа «инь-ян цигун». «Инь-ян цигун» - боевое и оздоровительное искусство Китая. Базовые принципы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)13.</i> Методика цигун для лечебной физической культуры. Цигун и ушу для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Железная рубашка». Этапы освоения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу цигун «Железная рубашка»</p>
2.7	<p><i>Тема Некоторые аспекты использования цигун как средства психофизической рекреации</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Некоторые аспекты использования цигун как средства психофизической рекреации. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун. Результаты изучения влияния занятий цигун на профилактику различных заболеваний. Методические особенности использования цигун как средства психофизической рекреации. Гимнастика уцинсьи, гимнастика бадуаньцин, динамический и статический цигун.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект занятий цигун с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Составить план-конспект «Исследования оздоровительной эффективности занятий цигун».</p>

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет с оценкой в 8 семестре.

Критерии выставления зачета с оценкой соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

#### Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)

Темы дисциплины		Рейтинговые баллы	
		Посещение занятий	Текущий контроль
1.1	История и философия йоги	20	10
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге		10
1.3	Методические основы проведения занятий йогой		15
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги		15
1.5	Пранаяма		10
1.6	Медитация		10
1.7	Методика проведения занятий йогой с разными возрастными группами		10
<i>ИТОГО</i>		<b>20</b>	<b>80</b>
		<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)*

<i>Темы дисциплины</i>		<i>Рейтинговые баллы</i>		
		<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	10	5	30
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология		10	
2.3	Методика обучения тайцзицюань		10	
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков		10	
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей		10	
2.6	Методика обучения «инь-ян цигун»		10	
2.7	Использование цигун как средства рекреации		5	
<i>ИТОГО</i>		<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<i>100</i>		

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F



## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет с оценкой в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - ЭБС «IPRbooks»
2. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие -Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.- электр. ресурс - ЭБС «IPRbooks»
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие -Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - электр. ресурс - ЭБС «IPRbooks»
4. Калакаускене Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании: монография. [Электронный ресурс+текст]. - Чайковский: ЧГИФК, 2007. - 154 с.
5. Катанский С.А., Катанская А.С. Гимнастические упражнения йогов для занятий физической культурой студентов высших учебных заведений.- М.: Сам Полиграфист, 2013.
6. Платонова Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]- СПб., 2008.- 70 с.
7. Третьякова Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. - М: Спорт, 2016.

### *Дополнительная литература*

8. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин. - Ростов н/Д : Феникс, 2007.-448с.
9. Березнюк С. и др. Боевая техника УШУ. [Текст]. - Мн: АСТ, 2001. - 512с.
10. Зайцева И.А. Большая книга йоги: справочник -М: ЭКСМО, 2008.-192с.
11. Карамов С.К. Ушу. [Текст]. книга 1 : Стиль Саньда. - сер. "Азбука восточных единоборств для начинающих". - М: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 72 с.: ил.
12. Карамов С.К. Ушу. [Текст]. книга 2 : Стиль Тайцзыцюань. - сер. "Азбука восточных единоборств для начинающих". - М: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 96 с.: ил.
13. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью.- М: Эксмо, 2005. -192с.
14. Лейкин С.Ф. Китайское ушу в системе боевых искусств Востока. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. - СПб, 2000. - 48 с.
15. Лин В. Восемь упражнений цигун. [Текст]. - Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 128с.
16. Маринов М.Б., Елин Д.В. Ушу - путь обретения здоровья. [Текст]. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 190 с. : ил.
17. Мокрушина И.А. Дыхательная гимнастика: учебное пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 29 с.
18. Петров М. Боевые приёмы ушу [Текст]. - практическое пособие. - Мн: Книжный Дом, 2010. - 448 с.
19. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги: энциклопедия-М.:ЭКСМО, 2007.-400с.
20. Федотов А.А. Йога для всех. Путь к здоровью и долголетию: практическое пособие.- Ростов н/Д: Владис, 2009.-416с.
21. Чизбру М., Вудхаус С. Йога для ваших детей: практическое пособие - Минск: Попурри, 2009. -192с.
22. Шивананда С. Йога и сила мысли.-Киев: София, 2000.-288с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Контракт №3214/19 от 05.07.2019., лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для	Оборудование и технические средства обучения
-----------------------	--

<p><i>проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	
<p>аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</li> </ol>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</li> </ol>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.