

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.05.2024 15:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнеса:
Восточные оздоровительные системы (Б1.В.01.06)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 7,8 семестр заочная: 7,8 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	зачет с оценкой

Чайковский, 2021 г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент, Кустов О.В.,
к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22»июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО
«ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического
совета

Сабурова Н.Н.

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

Цели 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 и фитнес, 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 фитнеса: Восточные оздоровительные системы» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом	Знает: Роль йоги в аспекте оздоровления и самопознания. Проблему формирования у занимающихся общечеловеческих ценностей, духовности, толерантности средствами йоги. Влияние занятий йогой на организм и личность занимающихся. Физиологические аспекты йоги. Воздействие рекреационных занятий на основе оздоровительной системы йоги на энергоинформационную структуру. Воздействие на физический аспект здоровья, физиологические системы и параметры организма человека. Исторические и философские аспекты ушу. Место и роль ушу в современном физическом воспитании. Роль Ушу как здоровьесформирующей технология. Происхождение и развитие тайцзицюань. Особенности использования цигун как средства психофизической рекреации. Влияние занятий цигун на формирование психических свойств и личностных качеств школьников, занимающихся цигун.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и	Знает: Основы классической йоги. Виды асан. Направления и школы йоги. Существующие типы классификации асан в современных школах хатха-йоги. Понятие о медитации. Историю возникновения и развития

<p>адаптации населения к занятиям фитнесом.</p>	<p>адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом</p>	<p>медитативных техник. Научно-теоретические основы использования средств ушу в практике физкультурно-рекреационной деятельности. Характеристику направлений ушу: традиционное, оздоровительное, спортивное. Отличительные особенности. Правила соревнований в спортивном ушу. 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. Методику адаптированного ушу для детей и подростков. Имитационные стили ушу. Теоретические основы «Инь-ян цигун». Методику цигун для лечебной физической культуры. Цигун и ушу для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Комплекс «Железная рубашка». Этапы освоения. Умеет : Объяснить влияние и методические особенности занятий йогой, ушу, цигун; противопоказания к занятиям йогой, ушу, цигун.</p>
<p>ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом</p>	<p>ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает: Особенности содержания занятий классической йогой на начальном и основном этапах. Методику планирования. Возрастные особенности методики занятий с детьми разного возраста. Структуру программы адаптированного ушу. Содержание занятий ушу с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Умеет: Разрабатывать содержание занятий по классической йоге для разных групп населения. Разрабатывать конспекты занятий ушу и цигун для детей. Владеет: Методикой планирования содержания занятий йогой. Способностью разрабатывать содержание практического пособия для проведения занятий по йоге на изучаемом иностранном языке. Методикой адаптированного ушу для детей.</p>

<p>ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.</p>	<p>ПК-11.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-11.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</p> <p>ПК-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает: Организацию и методику проведения занятий йогой. Цели, задачи и этапы обучения. Методы обучения. Методические приемы. Структуру занятий. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях. Технику выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги. Основы преподавательского мастерства инструктора йоги. Профессиональные навыки демонстрации асан и объяснения. Способы корректировки и правки, помощь в освоении упражнений. Методы разучивания асан с лицами разного возраста. Методику преподавания, управления группой (вербальный и невербальный кьюинг). Психофизический аспект выполнения асан. Направленность концентрации внимания. Особенности сочетания дыхания и движения. Техники пранаямы. Полное дыхание йогов. Теоретические и методические основы проведения медитации. Теорию и методику организации и проведения занятий по йоге с детьми. 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. Базовые принципы цигун. Этапы освоения комплекса цигун «Железная рубашка».</p> <p>Умеет: Раскрыть отличительные особенности стиля практики йоги в разных авторских школах. Демонстрировать технику выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги. Объяснить значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой; способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучить расслаблению занимающихся. Демонстрировать технику выполнения комплексов Сурья намаскар. Демонстрировать подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань, дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Упражнения «шёлковой нити». Базовые положения отдельных частей тела. Демонстрировать технику выполнения комплекса тайцзицюань. Объяснить оздоровительных эффект занятий ушу и цигун. Проводить игровые упражнения и приемы в занятиях ушу школьников 7-15 лет.</p> <p>Владеет: Методикой проведения занятий йогой с разным возрастным контингентом. Методикой проведения занятий ушу и цигун.</p>
<p>ПК-12 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные</p>	<p>ПК-12.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке</p>	<p>Знает: Методику использования средств йоги в физкультурно-спортивной практике.</p> <p>Умеет: Умеет разрабатывать тренировочные занятия по</p>

занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	занимающихся на основе программ. ПК-12.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	на фитнес-основе общей физической подготовке занимающихся на основе средств йоги.
<i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:</i>		
А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.		
В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.		
<i>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер / ОТФ:</i>		
А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы» (Б1.В.01.06) 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: Теория и методика фитнеса, Теория фитнеса (Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга), Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес-программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория фитнеса: 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 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	8	16	24
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	32	72
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	в академических часах	108	108	216
	в зачетных единицах	3	3	6

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

	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	10	26
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	12	8	20
2	Самостоятельная работа / подготовка к промежуточной аттестации	128	62/4	190/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	в академических часах	144	72	216
	в зачетных единицах	4	2	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				
<i>7 семестр</i>									
1	Раздел 1. Классическая йога	ПК-7.1, 8.1, 10.1,10.2, 10.3, 11.1,11.2,11.3, 12.1,12.2	8	40	48	60	108		УО-3 ПН-1 ИС-2 ИС-6
1.1	История и философия йоги	ПК-7.1, ПК-8.1	4	4	8	2	10	ТТ НТТ	УО-3 УО-5 ИС-2
1.2	Теоретические основы проведения занятий по йоге	ПК-7.1	2	4	6	2	8	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2
1.3	Методические основы проведения занятий йогой	ПК-8.2,10.1,10.2, 10.3,11.1,11.2, 11.3,12.1,12.2	2	14	16	40	56	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2 ИС-6
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	ПК-8.1,8.2,11.1,11.2, 11.3	-	4	4	4	8	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2 ИС-6

1.5	Пранаяма	ПК-10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	-	6	6	4	10	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
1.6	Медитация	ПК-8.1,10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	-	4	4	4	8	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
1.7	Методика проведения занятий йогой с детьми	ПК-10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	-	4	4	4	8	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2 ИС-6	
Итого 7 семестр			8	40	48	60	108			
8 семестр										
2	Раздел 2. Ушу и цигун	ПК-7.1, 8.1, 10.1,10.2, 10.3, 11.1,11.2,11.3	16	32	48	60	108			
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	ПК-7.1	4	-	4	2	6	ТТ НТТ	УО-3 ИС-2	
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	ПК-7.1	2	2	4	2	6		УО-3 ИС-2	
2.3	Методика обучения тайцзицюань	ПК-11.1,11.2,11.3	4	16	20	40	60	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков	ПК-8.1,10.2,10.3	2	2	4	2	6	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	ПК-8.1, 8.2, 10.1, 10.2,10.3	2	2	4	4	8	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
2.6	Теория и методика занятий цигун	ПК-8.1, 10.1,10.2,10.3, 11.1,11.2,11.3	2	10	12	10	22	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-2	
Итого 8 семестр			16	32	48	60	108			
ИТОГО:			24	72	96	120	216			

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				
<i>7 семестр</i>									
1	Раздел 1. Классическая йога	ПК-7.1, 8.1, 10.1,10.2, 10.3,11.1, 11.2,11.3, 12.1,12.2	4	12	16	128	144	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-6
1.1	История и философия йоги	ПК-7.1, ПК-8.1	0,5	-	0,5	18	18,5	ТТ НТТ	УО-3 УО-5
1.2	Теоретические основы	ПК-7.1	0,5	2	2,5	20	22,5	ТТ	УО-3

	проведения занятий по йоге							НТТ	УО-5 ПН-1
1.3	Методические основы проведения занятий йогой	ПК-8.2,10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3,12.1,12.2	0,5	5	5,5	16	21,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-6
1.4	Преподавательское мастерство инструктора йоги	ПК-8.1,8.2,11.1,11.2,11.3	0,5	1	1,5	18	19,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-6
1.5	Пранаяма	ПК-10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	0,5	1	1,5	18	19,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
1.6	Медитация	ПК-8.1,10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	0,5	1	1,5	18	19,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
1.7	Методика проведения занятий йогой с детьми	ПК-10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	1	2	3	20	23	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ИС-6
Итого 7 семестр			4	12	16	128	144		
8 семестр									
2	Раздел 2. Ушу и цигун	ПК-7.1,8.1,10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	2	8	10	62	72	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
2.1	Исторические и философские аспекты ушу	ПК-7.1	0,25	-	0,25	12	12,25	ТТ НТТ	УО-3
2.2	Ушу как здоровьесформирующая технология	ПК-7.1	0,25	1	1,25	10	11,25	ТТ НТТ	УО-3
2.3	Методика обучения тайцзицюань	ПК-11.1,11.2,11.3	0,25	2	2,25	10	12,25	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
2.4	Методика адаптированного ушу для детей и подростков	ПК-8.1,10.2,10.3	0,25	2	2,25	10	12,25	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
2.5	Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей	ПК-8.1, 8.2,10.1, 10.2,10.3	0,5	1	1,5	10	11,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
2.6	Теория и методика занятий цигун	ПК-8.1,10.1,10.2,10.3,11.1,11.2,11.3	0,5	2	2,5	10	12,5	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1
Итого 8 семестр			2	8	10	62	72		
ИТОГО:			6	20	26	190	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • проблемные ситуации; 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-3 - зачет;</p> <p>УО-5- доклад, сообщение.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 - балльно-рейтинговая система</p>

- кейс-метод;
- метод проектов

ИС-6 - проектный метод
 Контроль практических умений и навыков (ПН)
 ПН-1 - ситуационные задачи / практический зачет

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>
1	Раздел 1. Классическая йога
1.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема История и философия йоги</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> 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 на организм и личность занимающихся. Противопоказания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о современных школах йоги, особенностях стиля выполнения и практики. Изучить тему: «Содержание соревнований по йоге».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> 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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение об одном из авторов философских учений йоги.</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Теоретические основы проведения занятий по йоге</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</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.</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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы проведения занятий йогой</i></p>
1.3	<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 занятий йогой на начальном и основном этапах с разными возрастными категориями. Требования к помещению, одежде, питанию. Предупреждение травматизма на занятиях. Использование средств йоги в физкультурно-спортивной практике.</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) 5-10.</i> Техника выполнения асан стоя, сидя, лежа на основе принципов классической йоги. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Методика планирования занятий йогой для лиц разного возраста и уровня подготовленности. Подходы к построению комплексов. «Ха» и «тха» подходы. Подход «земля» - «небо». Подход «снизу вверх».</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 1.</i> Разработать содержание практического пособия по йоге для занятий взрослого населения на начальном этапе. Подготовиться к проведению асан стоя, сидя, лежа.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Преподавательское мастерство инструктора йоги</i></p>
1.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Пранаяма</i></p>
1.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15, 16.</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 семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития</p>

	<p>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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</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 детьми</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</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) 20.</i> Методика проведения занятий йогой с детьми.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Проектная деятельность. Этап 3.</i> Разработать содержание практических рекомендаций по проведению занятий по йоге с детьми. Разработать содержание занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Форма отчета - конспект.</p>
2	<p style="text-align: center;">8 семестр</p> <p style="text-align: center;">Раздел 2. Ушу и цигун</p>
2.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</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>
2.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</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) 21.</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 style="text-align: center;"><i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 8,9.</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>

2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-29.</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. Иголлка 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 10.</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) 30.</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 11.</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) 31.</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 Теория и методика занятий цигун</i>
	<i>Занятие лекционного типа 12</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.
	<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) 32-35.</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».

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 36.</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 уцинъси, 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>
--	---

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

Разделы, темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
1	<i>Раздел 1. Классическая йога</i>
	<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, Пратьяхара, 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</p>

	<p>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 1.</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 выполнения комплексов Сурья намаскар. Методика планирования занятий йогой для лиц разного возраста и уровня подготовленности. Подходы к построению комплексов. «Ха» и «тха» подходы. Подход «земля» - «небо». Подход «снизу вверх».</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 1.</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 2.</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 2.</i> Теоретические и методические основы проведения медитации. Понятие о медитации. История возникновения и развития медитативных техник. Медитация как духовная практика. Медитация как педагогический процесс.</p>

	<p>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><i>Тема Методика проведения занятий йогой с разными возрастными группами</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Теория и методика организации и проведения занятий по йоге с детьми. История развития детской йоги. Особенности преподавания йоги детям и подросткам с учетом анатомио-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>
2	<p><i>8 семестр</i></p> <p><i>Раздел 2. Ушу и цигун</i></p>
2.1	<p><i>Тема Исторические и философские аспекты ушу</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 3.</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>
2.2	<p><i>Тема Ушу как здоровьесформирующая технология</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</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>
	<p><i>Тема Методика обучения тайцзицюань</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 3.</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</p>

2.3	тайцзицюань. Методы изучения тайцзицюань. Самоконтроль при занятиях тайцзицюань.
	<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) 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс разминки на основе подготовительных упражнений к гимнастике тайцзицюань.
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</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.)
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовиться к обучению комплексу «тайцзицюань стиль Ян 24 формы».
	<i>Тема Методика адаптированного ушу для детей и подростков</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</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.
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8-9.</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.
	<i>Тема Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</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.
2.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методические особенности использования ушу как средства рекреации. Упражнения, игры.
	<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».
	<i>Тема Теория и методика занятий цигун</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</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.

<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) 10.</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»
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</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 уцинси, гимнастика бадуаньцин, динамический и статический цигун.
<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект занятий цигун с детьми 6-8 лет рекреативной направленности. Составить план-конспект «Исследования оздоровительной эффективности занятий цигун».

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 ЧГАФКиС».

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>		20	80
			100

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

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

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	10	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	Теория и методика занятий цигун		10	
<i>ИТОГО</i>		10	60	30
			100	

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>	100%	100

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 8 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 № 6900/20 от 06.07.2020 г., 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

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

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.