




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)  
**ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Восточные оздоровительные системы

**Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование**  
профиль «Технология обучения и воспитания в физической культуре и спорте»  
**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 3  
лекции 18 час.  
практические занятия не предусмотрены .  
лабораторные работы - 36  
в том числе с использованием МАО – 12час.  
всего часов аудиторной нагрузки 54 час.  
в том числе с использованием МАО 12 час.  
самостоятельная работа 90 час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_ час.  
контрольные работы не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
экзамен \_ семестр  
зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д.псх.н.


Гончаров В.И.

Составитель: ст.преподаватель

Мухачев Е.А.

Уссурйск  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:** ознакомление студентов с основами теории, практики и методики единоборств на примере Ушу как средства физического воспитания, приобретение студентами знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы в общеобразовательной школе, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ.

**2. Задачи:**

1. Дать магистрантам прочные теоретические знания и основные практические навыки, необходимые в работе специалиста в области ФКиС.
2. Раскрыть специфику Восточных единоборств.
3. Сформировать комплекс знаний о содержании и принципах упражнений, используемых в восточных единоборствах.
4. Ознакомить с основными диагностическими подходами и психометрическими характеристиками восточных единоборств .
5. Сформировать адекватные представления о роли и месте методов оздоровления в области физического воспитания, о возможностях, преимуществах и недостатках каждого метода.
6. Развить профессионально-этические ценности личности будущего специалиста.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная и профессиональная компетенция

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
---	---	--

<p>Системное и критическое мышление</p>	<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода.</p> <p>УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач</p> <p>УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач</p>
<p>Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования</p>	<p>ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке</p>	<p>ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных образовательных технологий</p> <p>ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеурочную работу); отбор содержания учебному предмету в целях и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и</p> <p>ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.</p>

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**(Лекционные занятия 18 час)**

## **Раздел I. Историческое развитие восточных оздоровительных систем**

**Тема 1. Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае (6 часов).**

1. История зарождения Ушу, Цигун, Тайцзи.
2. Специфика техники упражнений Ушу, Цигун, Тайцзи.
3. Терапевтический эффект каждой системы оздоровления.

**Тема 2. Йога, как основная система оздоровления в Индии (6 часов)**

1. Развитие йоги в странах Востока.
2. Особенности выполнения элементов йоги.
3. Терапевтический эффект при использовании на занятиях ФК элементов йоги.

**Тема 3. Система Шиацу и Кацудзо Ниши, как основные системы оздоровления в Японии (6 часов).**

1. Развитие и становление систем Шиацу и Кацудзо Ниши в Японии.
2. Особенности техники выполнения упражнений оздоровительных систем Японии.
3. Терапевтический эффект систем Шиацу и Кацудзо Ниши.

# **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Лабораторная работа №1 (4 часа/2 часа интерактивных)- Базовая техника ушу.**

### **Задачи:**

- Изучить основные упражнения ушу для развития гибкости;
- Овладеть приемами ушу для увеличения подвижности суставов верхнего плечевого пояса, тазобедренного сустава.

### **Упражнения:**

Прямое давление на плечевой сустав, обратное давление на плечевой сустав, прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе при помощи партнера, обратное отведение рук при помощи партнера, парные круги руками, подъем рук через стороны, прямое давление на ногу, прямое давление на ногу в нижнем положении, давление на ногу в высоком положении, прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

**Лабораторная работа №2 (4 часа/2 часа интерактивных). – Базовая техника ушу.**

**Задачи:**

-Изучить основные упражнения ушу для развития гибкости поясничного отдела позвоночника;

- Овладеть упражнениями для развития грудного отдела позвоночника;

- Опробовать упражнения для увеличения подвижности голеностопа.

**Упражнения:**

Вытягивание вперед, проворот с прогибом в пояснице, проворот в пояснице со скручиванием бедер, наклоны вперед, пружинящие полунаклоны, круговой проворот в пояснице, «раскрытие спины, округление груди», «раскрытие груди провисанием», давление, сидя на коленях, давление с наклоном.

**Лабораторная работа №3 (4 часа/2 часа интерактивных) –Базовая техника ушу.**

**Задачи:**

- Изучить упражнения, используемые в ушу для развития запястий;

- Выявить особенности отработки упражнений для развития гибкости;

- Овладеть основными положениями рук, основными видами позиций, основными видами движениями ногами.

**Упражнения:**

Фиксация в запястьях, чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк», кулак, кулак «ребро черепицы», кулак «двойная жемчужина», ладонь – «гибкий лист», ладонь «ребро черепицы», «рука-крюк», позиция

«стопы вместе», позиция выпада (буквально, «шаг лука»), П-образная позиция (буквально «шаг лошади»), позиция «пустого шага», низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг», позиция зашага (буквально «шаг-вилка»), полу-П-образная позиция («полушаг лошади»), удары с распрямлением ноги в колене; удары (махи) выпрямленной ногой; круговые подсечки; удары с хлопком; шпагаты.

**Лабораторная работа №4 (6 часов/2 часа интерактивных) – Базовая техника тайцзи.**

**Задачи:**

- Изучить основные приемы, выполняемые в тайцзицюань;
- Освоить дыхательные упражнения в тайцзи;
- Выявить особенности техники тайцзи.

**Упражнения:**

Погружение в Чи, «Обнять луну», «Лошадиная грива».

**Лабораторная работа №5 (6 часов/2 часа интерактивных) – Цигун.**

**Задачи:**

- Освоить выполнение статических упражнений в цигун;
- Овладеть дыхательными упражнениями цигун;

**Упражнения:**

Статические упражнения «Расслабление», «Покачивание», «Слушать издали», «Разрешить слушать», «Месить глину», «Свисать и опираться», «Объединить в одно целое природу и человека».

**Лабораторная работа №6 (4 часа) – Цигун.**

**Задачи:**

- Освоить выполнение динамических упражнений в цигун;
- Овладеть дыхательными упражнениями цигун.

**Упражнения:**

Медведь (земля), Птица (металл), Олень (дерево), Тигр (огонь),  
Медведь: вдох. Обезьяна: выдох. Тигр: вдох. Птица: выдох. Олень: вдох.

### **Лабораторная работа №7 (4 часа) – Техника Кацудзо Ниши.**

#### **Задачи:**

- Освоить технику выполнения упражнений системы Кацудзо Ниши;
- Овладеть приемами самовнушения.

#### **Упражнения:**

«Смыкание стоп и ладоней», 5-е и 6-е правило здоровья Кацудзо Ниши.

### **Лабораторная работа №8 (4 часа) – Тайцзицюань 24 форма.**

#### **Задачи:**

- Выучить часть комплекса Тайцзицюань 24 форма;
- Построить учебно-тренировочное занятие с элементами восточных оздоровительных школ;

#### **Упражнения:**

Тайцзицюань 24 форма.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 1	10	ПР-6
2	3-4 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 2	10	ПР-6
3	5-6 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 3	10	ПР-6
4	7-8 неделя 3	Подготовка к	10	ПР-6



	семестра	лабораторной работе 4		
5	9-10 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 5	10	ПР-6
6	11-12 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 6	10	ПР-6
7	13-14 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 7	10	ПР-6
8	15-16 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 8	20	ПР-6
Итого			90часов	

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью учебного плана по данной программе. Она включает подготовку к лабораторным занятиям, проходящим в гимнастическом зале и выполнение дополнительных заданий по курсу. Дополнительные задания дополняют, углубляют и расширяют тематику теоретической и практической части курса. Они направлены на формирование самостоятельного мышления, навыков критического осмысления учебного материала.

### **Методические рекомендации для подготовки презентаций**

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел I. Историческое развитие восточных оздоровительных систем	УК-1.1	Знает	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.2	Умеет	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
2.	Раздел II. Практическая часть	ПК-1.1	Знает	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.2	Умеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

		ПК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
--	--	--------	---------	-----------------------------	---------------------

## V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. **Голощاپов, Б.Р.** История физической культуры и спорта : учебник для вузов / Б.Р. Голощاپов .— 10-е изд., стереотип .— М. : Академия, 2013 .— 320 с : ил .— (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-9667-4 : В пер.:524 р. 70 к.
2. **Караулова, Л.К.** Физиология : учеб. пособие для вузов по спец. "Физическая культура и спорт" / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов .— М. : Академия, 2009 .— 384с : ил .— (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-5422-3 : В пер.:536р.
3. **Ю.Д. Железняк.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для вузов / Ю.Д.Железняк, Л.К. Петров .— 6-е изд., перераб .— М. : Академия, 2013 .— 288 с .— (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-8455-8 : В пер.:557 р.70 к.

### Дополнительная литература:

1. **Железняк, Ю.Д.** Методика обучения физической культуре : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка .— М. : Академия, 2013 .— 256 с .— (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-9594-2 : В пер.:491 р. 70 к.
2. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для вузов по напр. 032100 - Физическая культура / Г.Д. Горбунов .— 3-е изд., испр .— М. : Советский спорт, 2007 .— 296с. : ил .— ISBN 978-5-9718-0248-8 : В пер.: 180р.
3. **Железняк, Ю.Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю.Д.Железняк,

П.К. Петров .— 5-е изд., стер .— М. : Академия, 2009 .— 266с .— (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-6195-5 : В пер.:310 р.

### **Медиа материалы:**

1. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 1 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 107 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

2. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 3 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 123 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

3. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 1: Хорошее начало - половина дела : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 47 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

4. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 2: Познай гармонию силы и красоты : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 39 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

5. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 3: Скромность и дисциплинированность - залог успеха : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 51 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

6. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 5: Путь познания добра и зла : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 52 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Информационные технологии:**

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### **Программное обеспечение:**

- операционная система Windows XP;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что

изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;

- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Восточные оздоровительные системы» способствует развитию научно-педагогической компетентности магистрантов, умения видеть и решать проблемы в сфере научных педагогических исследований.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Крупные задания надо выполнять небольшими частями.
4. Устанавливайте сроки выполнения дел.

#### **Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

Практическое (семинарское) занятие является диалоговой формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических (семинарских) занятий:

- расширение и углубление знаний;

- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование интеллектуальной деятельности.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия репродуктивного типа. Здесь формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание. После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- активизировать других участников занятия;
- при ответах речь должна быть свободной;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются различные ситуации на активность и взаимодействие студентов.

Студенты должны уметь отвечать на вопросы следующих типов:

- чем отличаются...
- что общего между...
- какие механизмы (факторы, причины, методы)...
- выделите достоинства и недостатки...

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.



## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия проводятся в аудитории 225-1 по ул. Некрасова, 35.

Учебная аудитория:

1. Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1 СВII+ SpectraBoost EcoPro ZOOM 2
2. Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte White

Практические занятия проводятся в гимнастическом зале по ул. Некрасова 35.

## **VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода.  УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач  УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач

<p>Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования</p>	<p>ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке</p>	<p>ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения.</p>
		<p>ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеурочную работу); отбор содержания учебному предмету в целях и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся</p>
		<p>ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел I. Историческое развитие восточных оздоровительных систем	УК-1.1	Знает	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.2	Умеет	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

2.	Раздел II. Практическая часть	ПК-1.1	Знает	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.2	Умеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знает (пороговый уровень)	Историю зарождения и развития восточных единоборств на примере: ушу, каратэ, тхэкван-до.	Знает историю ушу, каратэ, тхэкван-до..	Способность рассказать историю зарождения ушу, каратэ, тхэкван-до.
	умеет (продвинутый)	Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, с использованием упражнений из восточных единоборств.	Умеет осуществлять планирование учебно-тренировочных занятий используя элементы восточных единоборств	Способность составлять план-конспект занятия с использованием упражнений из восточных единоборств
	владеет (высокий)	Навыками анализа проведенного занятия по ушу, каратэ, тхэкван-до для улучшения процесса обучения учащихся ВУЗов, школ, ЦРТДЮ, ДЮСШ и т.д.	Владеет рефлексией при проведении учебно-тренировочного занятия с использованием упражнений из восточных единоборств	Способность анализировать учебно-тренировочное занятие по каратэ, ушу, тхэкван до.
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся,	знает (пороговый уровень)	Основные виды восточных единоборств	Знать основные виды восточных единоборств	Способность перечислить основные виды восточных единоборств
	умеет (продвинутый)	Использовать полученные знания при проведении учебно-	Умеет осуществлять общую организацию занятия с	Способность проводить учебно-тренировочное занятие используя

поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности		тренировочных занятий в ВУЗах, ДЮСШ и т.д.	использованием упражнений из восточных единоборств	упражнения из восточных единоборств
	владеет (высокий)	Базовыми методиками проведения занятий по ушу, тхэкван-до, каратэ.	Владеет навыками проведения учебно-тренировочных занятий по ушу, тхэкван до, каратэ.	Способность проводить учебно-тренировочное занятие по ушу, тхэкван до, каратэ

### Оценочные средства для текущей аттестации

1. Устный опрос по каждой теме лекционных занятий.
2. Выполнение самостоятельной работы, которая включает:
  - Конспектирование лекций самостоятельной части работы (см. раздел «самостоятельная работа»)
  - Доклад, краткие тезисы, анализ по одному из видов восточных оздоровительных систем, не включенных в теоретическую часть курса.
  - Создание и защита презентации, в которой указаны и раскрыты следующие заголовки:
    - А) Вид восточного единоборства
    - Б) История и место зарождения восточного единоборства
    - В) Методы и средства, используемые в восточном единоборстве
    - Г) Терапевтический эффект
3. Выполнение лабораторных работ:
  - Разучить основные упражнения в ушу. Выявить основные закономерности построения тренировочного занятия с использованием элементов ушу.
  - Изучить основные положения в каратэ.
  - Опробовать систему тхэкван до.
  - Разучить комплекс упражнений ушу таолу (1й дуань).

### Оценочные средства для промежуточной аттестации Вопросы к зачету

Вопрос 1. История развития Восточных единоборств в Индии

Вопрос 2. История развития Восточных единоборств в Китае

Вопрос 3. История развития Восточных единоборств в Японии

Вопрос 4. История развития Восточных единоборств в Таиланде и Вьетнаме

Вопрос 5. История развития Восточных единоборств в Европе

Вопрос 6. История развития Восточных единоборств в России

Вопрос 7. Спортивные виды Восточных единоборств

Вопрос 8. Правила соревнований по каратэ (ката, тамесивари, кумитэ)

Вопрос 9. Правила соревнований по контактным видам каратэ (киокусинкай, ашихара, дайдодзюку)

Вопрос 10. Правила соревнований по таэквондо ВТФ

Вопрос 11. Правила соревнований тхэквондо ИТФ

Вопрос 12. Правила соревнований ушу (таолу)

Вопрос 13. Правила соревнований ушу (саньшоу)

Вопрос 14. Правила соревнований по фехтовальным видам Восточных единоборств (кендо, дуанбин, арнис)

Вопрос 15. Восточные оздоровительные системы как одно из средств физической культуры

Вопрос 16. Традиционные и спортивные виды Восточных единоборств.

Вопрос 17. Фехтовальные виды Восточных единоборств (кендо, дуанбин, арнис)

Вопрос 18. Правила соревнований Восточных единоборств.  
Терминология.

Вопрос 19. СФП для Восточных единоборств

Вопрос 20. Основные требования при изучении техники Восточных единоборств.

Вопрос 21. Основные ошибки при изучении приемов Восточных единоборств.

Вопрос 22. Особенность исполнения технических действий в разных видах Восточных единоборств (каратэ, таэквондо, ушу)

Вопрос 23. Ритуал и морально-этические аспекты занятий и соревновательных поединков Восточных единоборств (каратэ, таэквондо, ушу)

Вопрос 24. Методика обучения основным движениям (атакующие и защитные приемы, техника передвижений и позиций).

Вопрос 25. Исторические предпосылки возникновения спортивных видов единоборств и закономерности их развития (каратэ, таэквондо, ушу).

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене  
по дисциплине «Восточные оздоровительные системы»**

<b>Баллы (рейтингов ой оценки)</b>	<b>Оценка зачета/ экзамена</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений,

		<p>процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.</p>
≤ 60	«неудовлетворительно»	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

### Оценочные средства для текущей аттестации

1. Устный опрос по каждой теме лекционных занятий.
2. Выполнение самостоятельной работы, которая включает:
  - Конспектирование лекций самостоятельной части работы (см. раздел «самостоятельная работа»)
  - Доклад, краткие тезисы, анализ по одному из видов восточных оздоровительных систем, не включенных в теоретическую часть курса.
  - Создание и защита презентации, в которой указаны и раскрыты следующие заголовки:
    - А) Вид восточного единоборства
    - Б) История и место зарождения восточного единоборства
    - В) Методы и средства, используемые в восточном единоборстве
    - Г) Терапевтический эффект
3. Выполнение лабораторных работ:

- Разучить основные упражнения в ушу. Выявить основные закономерности построения тренировочного занятия с использованием элементов ушу.
- Изучить основные положения в каратэ.
- Опробовать систему тхэкван до.
- Разучить комплекс упражнений ушу таолу (1й дуань).

**Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «Восточные оздоровительные системы»**

**100-85 баллов** - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**85-76 баллов** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**75-61 балл** - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько



ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**60-50 баллов** - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.