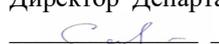




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)  
ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП  
 Т.Н. Власенко  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Департамента Валеологии  
 О.В. Степкова

«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Восточные оздоровительные системы  
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни  
Форма подготовки: очная

курс 2 семестр 3  
лекции не предусмотрены  
практические занятия 36 час.  
лабораторные работы 00 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.  
самостоятельная работа 72 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 00 час (если экзамен предусмотрен).  
зачет 3 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от «22» февраля 2018 г. № 127  
Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологии протокол № 6 от «22» июня 2022 г.

Директор департамента Валеологии



О.В. Степкова

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент



Т.Н. Власенко

Владивосток  
2022

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:** ознакомление студентов с основами теории, практики и методики систем оздоровления на примере Ушу, Йога, Цигун, 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.

#### **Задачи:**

1. Дать магистрантам прочные теоретические знания и основные практические навыки, необходимые в работе специалиста в области ФКиС.
2. Раскрыть специфику систем оздоровления стран Востока.
3. Сформировать комплекс знаний о содержании и принципах упражнений, направленных на восстановления состояния здоровья.
4. Ознакомить с основными диагностическими подходами и психометрическими характеристиками восточных систем оздоровления .
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.

Результаты обучения по дисциплине (модулю) должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
		УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение

		УК-3.3 Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
--	--	---

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	Знает: стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
	Умеет: определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	Знает: результаты (последствий) личных действий
	Умеет: планировать последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролировать их выполнение
УК-3.3 Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия	Знает: способы взаимодействия с членами команды
	Умеет: грамотно, логично и аргументированно делится информацией, знаниями и опытом, и презентовать результаты работы команды

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
научно-исследовательский	ПК- 2 Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской	ПК -2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта
		ПК 2.2 Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития

	работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК -2.3. Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования
--	---	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта	Владеет: навыком отбора основных моделей построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке
	Владеет: навыком построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке по определенной модели
	Владеет: технологиями построения процесса обучения и воспитания для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
ПК-2.2 Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	Владеет: навыком разработки соответствующего содержания, средств, методов реализации программ обучения в физической культуре и спорте
	Владеет: средствами диагностики и оценки результатов освоения обучающимися конкретных программ
ПК-2.3 Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	Владеет: навыком применять рациональные технологии обучения и воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом
	Владеет: эффективными технологиями обучения и воспитания в физической культуре и спорте

## II. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы (108 академических часов), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	
Лек электр.	
Лаб	
Лаб электр.	
Пр	Практические занятия
Пр электр.	
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося

контроль	с преподавателем в период промежуточной аттестации
в том числе ОК	Онлайн-курс
	И прочие виды работ

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт роль	Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		
1	Оздоровительная система Кацудзо Ниши				2				зачет
2	Оздоровительная система Цигун				10				
3	Оздоровительная система Шиатсу				2				
4	Оздоровительная система Йога				2		72		
5	Оздоровительная система Тайцзицюань				20				
	Итого:				36		72		108

### III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрено учебным планом

### IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

#### Практические занятия (36 часов)

#### 1. Практическое занятие № 1 (2 часа) – Техника Кацудзо Ниши.

##### Задачи:

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

##### Упражнения:

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

## **2. Практическое занятие №2 (2 часа) – Оздоровительная система Шиатсу.**

### **Задачи:**

- Освоить технику и методику выполнения упражнений системы Шиатсу;

- Овладеть приемами лечебного массажа.

### **Упражнения:**

Надавливание большими пальцами. Основанием ладони. Массаж Лица.

## **3. Практическое занятие №3 (2 часа) – 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».

## **4. Практическое занятие №4 (4 часа)- Базовая техника ушу и тайцзицюань.**

### **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».

#### **5. Практическое занятие №5 (4 часа). – Базовая техника ушу и тайцзицюань.**

##### **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.

#### **6. Практическое занятие № 6 (4 часа) – Базовая техника ушу и тайцзицюань.**

##### **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 черепа», кулак «двойная жемчужина», ладонь – «гибкий лист», ладонь «ребро черепа», «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.

## **7. Практическое занятие №7 (4 часа) – 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».

## **8. Практическое занятие №8 (4 часа) – 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».

## **9. Практическое занятие №9 (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.

## 10. Практическое занятие №10 (6 часов) – Тайцзицюань 24 форма.

### Задачи:

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

### Упражнения:

Тайцзицюань 24 форма.

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-2 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 1	8ч	ПР-6 Лабораторная работа
2	3-4 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 2	8ч	ПР-6 Лабораторная работа
3	5-6 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 3	8ч	ПР-6 Лабораторная работа
4	7-8 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 4	8ч	ПР-6 Лабораторная работа
5	9-10 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 5	4ч	ПР-6 Лабораторная работа
6	11-12 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 6	4ч	ПР-6 Лабораторная работа
7	13-14 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 7	4ч	ПР-6 Лабораторная работа
8	15-16 неделя 3 семестра	Подготовка к практическому занятию 8 - 10	4ч	ПР-6 Лабораторная работа
9	17-18 неделя 3 семестра	Подготовка к зачету	24ч	УО-1 Собеседование вопросы 1-22
Итого			72 часа	

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Оздоровительные системы Востока	УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности и особенности поведения и общения разных людей	Знает стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели  Умеет определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	ПР-6	Зачет
		УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	знает результаты (последствий) личных действий  умеет грамотно, логично и аргументированно делиться информацией, знаниями и опытом, и презентовать результаты работы команды		

		<p>УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p>	<p>знает основы аргументации суждений и оценок; практические последствия стратегии действий</p> <p>умеет грамотно, логично и аргументированно формулировать собственные суждения и оценки; предложить стратегию действий и оценить практические последствия</p>	<p>ПР-6</p>	<p>Зачет</p>
2	<p>Раздел 2. Оздоровительная система Тайцзицюань</p>	<p>ПК-2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>	<p>Владеет:</p> <p>навыком отбора основных моделей построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке</p> <p>Навыком построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке по определенной модели</p> <p>Технологиями построения процесса обучения и воспитания для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p>	<p>ПР-6</p>	<p>зачет</p>
		<p>ПК-2.2 Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего</p>	<p>Владеет навыком разработки соответствующего содержания, средств, методов реализации программ обучения в физической культуре и спорте</p> <p>Владеет средствами диагностики и оценки результатов освоения, обучающимися конкретных</p>	<p>ПР-6</p>	<p>зачет</p>

		профессионального развития	программ		
		ПК-1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет: навыком применять рациональные технологии обучения и воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом Владеет эффективными технологиями обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-6	зачет

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

### Основная литература

1. Корнеев, С. С. Гармоничное развитие личности. Карате. Йога, аутогенная тренировка, особые состояния сознания : учебное пособие / С. С. Корнеев. - Москва : Флинта, 2022. - 328 с.  
<https://znanium.com/catalog/document?id=389974>

2. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии / Римский С.А., - 2-е изд., (эл.) - Москва :Институт Общегуманитарных Исследований, 2018. - 275 с.: ISBN 978-5-7312-0927-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=336028>

3. Карлов, Д. Йога Знания. Практики самореализации : практическое руководство / Д. Карлов. - Вологда : Родники, Инфра-Инженерия, 2021. - 288 с. - ISBN 978-5-9729-5008-9. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/document?id=385222>

4. Основы психологии интегральной личности [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.С. Корнеев. – 2-е изд.,стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 360 с. – режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/92728/#2016-2019>

5. Файзуллин, А.Ф. ТИБЕТСКАЯ ЙОГА КАК ПРИКЛАДНАЯ ФИЛОСОФИЯ / А.Ф. Файзуллин // Бюллетень науки и практики. — 2018. — № 4. — С. 525-530. – режим

доступа:<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/469149/#1>

6. Лукманова, А.Т. ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ И ЕЕ ПОЛЬЗА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА / А.Т. Лукманова, Г.Р. Тимербаева // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2017. — № 2. — С. 180-185. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/394501/#1>

7. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо : примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик [и др.]. — Москва : Прометей, 2013. — 324 с. — ISBN 978-5-7042-2395-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18560.html>

8. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-7264-0601-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/16398.html>

9. Караев Г. Методика преподавания йоги : практическое пособие для преподавателей йоги / Караев Г.. — Москва : Прометей, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-907100-98-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94457.html> (дата обращения: 25.10.2021).

10. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков

[и др.].. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79033.html>

11. Фён Тьён Ли Тайцзи-цюань / Фён Тьён Ли. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2007. — 96 с. — ISBN 5-94299-085-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27606.html>

### Дополнительная литература

1. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О. В. Ромашин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 100 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/125729/#1>

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1>

3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/84372/#1> 2016-2019

4. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — Москва : Советский спорт, 2011. — 448 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/4110/#1>

5. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 86 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/97426/#1>

6. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. — 3-е изд., дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 116 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/97461/#1>

7. Фен, Т. Л. Тайцзи-цюань : учебное пособие / Т. Л. Фен. — Москва : Спорт-Человек, 2008. — 96 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/97614/#1>

### **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.

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

На практических занятиях следует активно работать –это одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. В ходе изучения учебной дисциплины необходимо придерживаться направления 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 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 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.

## IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p style="text-align: center;">Примечание: 25 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25)</p> <p>Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023.</p> <p>2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно.</p> <p>3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно.</p> <p>4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение.</p> <p>5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p style="text-align: center;">Примечание: 25 мест</p> <p style="text-align: center;">В аудитории возможно проведение лабораторных занятий (использование в качестве компьютерного</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25)</p> <p>Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023.</p> <p>2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно.</p> <p>3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно.</p> <p>4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение.</p>

класса)	HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт	5) Logisim. Свободное программное обеспечение.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб.А 1002, помещение для самостоятельной работы Читальный зал естественных и технических наук с открытым доступом Научной библиотеки	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 58 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS)	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.

## X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### XI.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей
		УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение
		УК-3.3 Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
научно-исследовательский	ПК- 2 Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК -2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта
		ПК 2.2 Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития
		ПК -2.3. Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования

### КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Оздоровительные системы Востока	УК-3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества а для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	Знает стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели  Умеет определять роль каждого участника в команде, учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	ПР-6	Зачет
		УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение	знает результаты (последствий) личных действий  умеет грамотно, логично и аргументированно делится информацией, знаниями и опытом, и презентовать результаты работы команды		

		<p>УК-3.2 Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p>	<p>знает основы аргументации суждений и оценок; практические последствия стратегии действий</p> <p>умеет грамотно, логично и аргументированно формулировать собственные суждения и оценки; предложить стратегию действий и оценить практические последствия</p>	<p>ПР-6</p>	<p>Зачет</p>
2	<p>Раздел 2. Оздоровительная система Тайцзицюань</p>	<p>ПК-2.1 Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>	<p>Владеет: навыком отбора основных моделей построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке</p> <p>Навыком построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке по определенной модели</p> <p>Технологиями построения процесса обучения и воспитания для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p>	<p>ПР-6</p>	<p>зачет</p>
		<p>ПК-2.2 Решает исследовательские задачи с учетом</p>	<p>Владеет навыком разработки соответствующего содержания, средств, методов реализации программ обучения в</p>	<p>ПР-6</p>	<p>зачет</p>

		содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития	физической культуре и спорте Владеет средствами диагностики и оценки результатов освоения, обучающимися конкретными программ		
		ПК-2.3 Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	Владеет: навыком применять рациональные технологии обучения и воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом Владеет эффективными технологиями обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-6	зачет

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (индикаторов компетенций)

Код и наименование компетенции	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<b>УК-3</b> Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<b>УК-3.1</b> Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде, учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей	<b>УК-3.1</b> Допускает незначительные ошибки в организации и руководстве работы команды, в проработке командной стратегии для достижения поставленной цели	<b>УК-3.1</b> Не в полном объеме способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<b>УК-3.1</b> Не способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

	<p><b>УК-3.2</b> Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p>	<p><b>УК-3.2</b> Допускает ошибки в демонстрации результатов (последствий) и планировании последовательности шагов для достижения поставленной цели, контроля за их выполнением</p>	<p><b>УК-3.2</b> Не в полном объеме демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p>	<p><b>УК-3.2</b> Не способен продемонстрировать понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p>
	<p><b>УК-3.3</b> Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия</p>	<p><b>УК-3.3</b> Допускает ошибки во взаимодействии с членами команды, в т.ч. в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, в соблюдении этических норм</p>	<p><b>УК-3.3</b> Не в полном объеме взаимодействует с членами команды, в т.ч. в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, в соблюдении этических норм</p>	<p><b>УК-3.3</b> Не способен эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды, соблюдать этические нормы</p>
<p><b>ПК-2</b> Способен осуществлять научное исследование и руководить учебно-исследовательской работой обучающихся в рамках основных и дополнительных образовательных программ</p>	<p><b>ПК 2.1</b> Демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>ПК 2.1</b> Допускает ошибки при демонстрации знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>ПК 2.1</b> Не в полном объеме демонстрирует знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>ПК 2.1</b> Не способен продемонстрировать знания особенностей проведения исследований в области физической культуры и спорта</p>
	<p><b>ПК 2.2</b> Решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития</p>	<p><b>ПК 2.2</b> Допускает ошибки в решении исследовательских задач с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать</p>	<p><b>ПК 2.2</b> Не в полном объеме решает исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего</p>	<p><b>ПК 2.2</b> Не способен решать исследовательские задачи с учетом содержательного и организационных контекстов проектировать пути своего профессионального развития</p>

		пути своего профессионального развития	профессионального развития	
	ПК 2.3 Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	ПК 2.3 Допускает ошибки в организации деятельности обучающихся, направленной на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	ПК 2.3 Не в полном объеме организует деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования	ПК 2.3 Не способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие исследовательских умений по предмету в рамках основного и дополнительного образования

### Критерии оценки студента на зачете по дисциплине

#### «Восточные оздоровительные системы»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
86-100	«зачтено»	Оценка «зачтено» 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.

76-85	<i>«зачтено»</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.
61-75	<i>«зачтено»</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, 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.