|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  Б1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):  **Б1.В.02.ДВ.08.02 ВОСТОЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГИМНАСТИКИ**  Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  Направленность (профиль) **Физическая культура**  (год начала подготовки – 2022)    Санкт-Петербург  2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ПК-7 | Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы | ИПК – 7.1 знает структуру, содержания, основные направления культурно-просветительских программ/ проектов/ мероприятий в сфере физической культуры и спорта  ИПК – 7.2 умеет разрабатывать культурно-просветительские программы/ проекты/ мероприятия в сфере физической культуры и спорта  ИПК – 7.3 владеет навыками частичного или полного проведения культурно-просветительские программы/ проекта/ мероприятия в сфере физической культуры и спорта |
| ПК-9 | Способен организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ИПК – 9.1 знает структуру, содержание дополнительных общеобразовательных программ  ИПК – 9.2 умеет использовать дополнительные общеобразовательные программы для организации досуговой деятельности  ИПК – 9.3 владеет навыками организации досуговой деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: совершенствование музыкальной и двигательной культуры обучающихся, оказание комплексного воздействия на студентов: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками: воспитание личности учителя. Вместе с тем специфичным и особенно ценным в дисциплине «Восточные виды гимнастики» является положительное воздействие единства музыки и движения на эмоции и чувства занимающихся.

Задачи дисциплины:

* познакомить обучающихся с различными видами восточных гимнастических систем;
* обучить основам теории и методики проведения занятий с использованием восточных гимнастических систем, а также их организации и содержания;
* научить правильно использовать полученные знания в области оздоровительной физической культуры в рамках школьного урока.

Курс «Восточные направления гимнастики» является одной из составляющих модуля Частные методики спортивной педагогики и является дисциплиной по выбору обучающегося. Дисциплина связана с одновременно изучаемыми дисциплинами «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **32** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | 28/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **40** | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 6/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **60** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/2** | |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Особенности восточных оздоровительных практик |
| 2 | Древнейшая гимнастическая система Китая - Тайцзи-цюань |
| 3 | Йога – теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний. |
| 4 | Хатха-йога. |
| 5 | Фитнес-йога |
| 6 | Основные положения йоги |
| 7 | Цигун –единство искусства дыхания и движения |
| 8 | Формы гимнастики цигун: статическая, динамическая, смешанная. |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов  занятий |
| 1. | Древнейшая гимнастическая система Китая - Тайцзи-цюань | Практическое занятие | Обучение технике и методике тайцзи в спортивном (танцевальном) зале | - |
| 2. | Йога – теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний. | Практическое занятие | Презентация, видео-материалы, дискуссия | - |
| 3. | Хатха-йога. | Практическое занятие | Обучение технике и методике хатха-йоге в спортивном (танцевальном) зале | - |
| 4. | Фитнес-йога | Практическое занятие | Обучение технике и обучения фитнес-йоге в спортивном (танцевальном) зале | - |
| 5. | Основные положения йоги | Практическое занятие | Овладение техникой основных положений йоги | - |
| 6. | Цигун –единство искусства дыхания и движения | Практическое занятие | Презентация, видео-материалы, дискуссия | - |
| 7. | Формы гимнастики цигун: статическая, динамическая, смешанная. | Практическое занятие | Техника и методика обучения различными формами гимнастики цигун | - |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы презентаций**

1. История Китайской системы тайцзи
2. Влияние на организм и здоровье китайской системы тайцзи
3. История йоги
4. Йога – теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний.
5. Особенности воздействия на организм хатха-йоги
6. Особенности воздействия на организм фитнес-йоги
7. Основные положения йоги
8. Цигун –единство искусства дыхания и движения
9. История гимнастической системы цигун
10. Статическая гимнастика цигун
11. Динамическая гимнастика цигун
12. Смешанная гимнастика цигун

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | 1 | Опрос, тестирование |
| 2. | 2 | Опрос |
| 3. | 3 | Тестирование |
| 4. | 4 | Составление фрагмента комплекса хатха-йоги |
| 5. | 5 | Составление фрагмента комплекса фитнес-йоги |
| 6. | 6 | Выполнение контрольных упражнений – положения йоги |
| 7. | 7 | Опрос |
| 8. | 8 | Составление фрагмента комплекса одного из видов цигуна |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений | Под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова | Издательский центр «Академия» | 2001 | + |  |
| 2. | Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие | Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш | Москва : Спорт | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 3. | Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие | Витун Е. В. , Витун В. Г. | Оренбургский государственный университет | 2017 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие | Голякова Н.Н. | Директ-Медиа, | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата: учебно-методическое пособие | Баранов В.В. | Оренбург : ОГУ | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России – Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/>
2. Официальный сайт Международной олимпийской академии – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
7. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
8. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
9. Библиотека ВГПУ. – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
10. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: http://ihtik.lib.ru
11. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

**9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Power Point
  1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в сборе: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя) Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий

- спортивный зал.