

Буддийская Традиционная Сангха России
Религиозная духовная образовательная организация высшего образования
«Агинская Буддийская Академия»

Рекомендовано Ученым Советом
Агинской Буддийской Академии

«Утверждаю»  **Сультимов Ч.С.**
Ректор Агинской
Буддийской Академии



Направление подготовки: *«Буддийские науки»*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура.

Восточные оздоровительные системы

Преподаватель: Кыпчаков А.В.

Индекс дисциплины по учебному плану - Б.1.О.01.09

<i>Семестр</i>	<u>1</u>
<i>Аудиторные занятия</i>	<u>36 часов</u>
<i>Самостоятельная работа</i>	<u>36 часов</u>
<i>Всего часов</i>	<u>72 часа</u>
<i>Зачет (семестр)</i>	<u>1</u>
<i>Экзамен (семестр)</i>	

Программа учебной дисциплины «Физическая культура. Восточные оздоровительные системы» является частью основной профессиональной образовательной программы «Буддийские науки», относится к обязательной части модули дисциплин общего цикла – шифр Б.1.О.01.09

1. Цели и задачи дисциплины «Восточные оздоровительные системы»

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний о сущности восточных оздоровительных систем, их функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ восточных оздоровительных систем.
2. Отразить общую характеристику сущности восточных оздоровительных систем.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия дальнейшего развития восточных оздоровительных систем.

2. Реализация программы по дисциплине «Восточные оздоровительные системы» предполагает

формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач консультативного содержания, формирование у студентов представления о восточных оздоровительных системах, о путях, средствах и методах их рационального использования в физическом воспитании, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуре.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Основные понятия, относящиеся к восточным оздоровительным системам, их социальные функции;
- Основные направления в развитии восточных оздоровительных систем;
- Характеристику системы;
- Содержание и организацию занятий по восточным оздоровительным системам.

уметь: практически реализовать основные положения теоретических основ восточных оздоровительных систем на практике.

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для обеспечения успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на первом семестре очной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ч. (практических занятий 36ч., самост. работа 36 ч.). Итоговая форма контроля – зачет.

Темы дисциплины	Трудоемкость в часах			Форма аттестации
	Всего часов	Практич занятия	СРС	
1. Оздоровительные системы физической культуры. Особенности применения восточных оздоровительных систем	8	4	4	Написание конспектов по темам
2. Методологические основы оздоровительных систем Китая. Методические основы оздоровительной гимнастики Ицзиньцзин. Комплекс упражнений Ицзиньцзин	16	8	8	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта.
3. Методические основы оздоровительной гимнастики Бадуаньцзинь. Комплекс упражнений Бадуаньцзинь	16	8	8	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме. Составление конспекта
4. Методические основы оздоровительной гимнастики Тайцзицюань. Комплекс упражнений Тайцзицюань (24 формы стиля Ян)	24	12	12	Составление и проведение комплексов оздоровительных упражнений по теме
5. Методические основы оздоровительной гимнастики Цигун.	8	4	4	Разработайте индивидуальный комплекс упражнений Цигун.
Итого:	72	36	36	

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Темы дисциплины	Содержание тем
1.Оздоровительные системы физической культуры. 2. Особенности применения восточных оздоровительных систем	Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе Учебное пособие / М.И. Кабышева, О.В. Подкопаева, И.В. Горшенина; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2019 Известные оздоровительные системы условно можно разделить на две большие группы, современные и нетрадиционные: - нетрадиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Египта, Индии, Китая, Вьетнама, Японии; - современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода. Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции. Главное требование к движениям – плавность и ритмичность. В оздоровительных системах Китая и Японии главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неперенное условие гармоничного функционирования этих систем. В основном системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятия оздоровительной системы.
2. Когда зародились первые оздоровительные системы организма человека?
3. Какие известные оздоровительные системы Вы знаете?
4. Какие оздоровительные системы называются нетрадиционными?
5. Какие оздоровительные системы относятся к современным?
6. В чем основное отличие нетрадиционных оздоровительных систем от современных?
7. Какое воздействие на организм человека оказывают современные оздоровительные системы физических упражнений?
8. На что направлены большинство оздоровительных систем?
9. Назовите основное правило создания индивидуальной методики оздоровления, основанной на восточных оздоровительных системах.
10. В чем заключаются особенности восточных оздоровительных систем?
11. Назовите преимущества восточных оздоровительных систем физических упражнений.
12. Назовите особенности тибетской медицины.
13. Главное требование к движениям в восточных оздоровительных системах.
14. Назовите условия функционирования оздоровительных систем Китая и Японии.
15. На чем основана методика построения упражнений в оздоровительных системах Китая?
16. Назовите главные заповеди китайских оздоровительных практик.
17. В чем сложность применения методики восточных оздоровительных систем?
18. Назовите два основных условия при выборе комплекса упражнений восточной оздоровительной системы.
19. Какие оздоровительные системы Индии и Китая Вы знаете?
20. Что такое правильная циркуляция энергии Ци?

3.Методологические основы оздоровительных систем Китая. Методические основы оздоровительной гимнастики Ицзиньцзин	Ицзиньцзин является древнейшей системой самосовершенствования в практике ушу. Ицзиньцзин — многофункциональная система физического и психического оздоровления, включающая гимнастический комплекс, отдельные медитативно-дыхательные упражнения, суставную гимнастику, методы самоконтроля, поддержание правильного образа жизни, диетологию и методы регулирования сознания. Комплекс упражнений Ицзиньцзин (Упр.1-12; рис. 1-35; стр.14-29)
4.Методические основы оздоровительной гимнастики Бадуаньцзинь	Основным содержанием системы Бадуаньцзинь являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания. Комплекс упражнений Бадуаньцзинь (Упр.1-8; рис.37-44; стр.32-40)

5.Методические основы оздоровительной гимнастики Тайцзицюань	Тайцзицюань является одним из самых богатых культурных наследий Китая. Легенда приписывает возникновение тайцзицюань Чжан Саньфэну (Zhang Sanfeng), жившему около 800 лет тому назад в горах Удан (Wudang) Все современные комплексы тайцзицюань, не смотря на некоторые различия, встречающиеся в отдельных школах, имеют общие черты. Положение тела естественно и расслаблено, движение ровное и текучее, без мышечного напряжения. Движения в тайцзицюань – это сплав (внутренней) энергии и (внешней) мягкости. Сознание должно быть спокойно. Внутри движения должно быть достигнуто спокойствие. Тело движется хорошо координировано на протяжении всего исполнения комплекса. При движениях вес тела равномерно распределен между ногами. Характерная особенность - все движения происходят на полусогнутых ногах, не позволяя резких подъемов и падений, ни в коем случае не отвлекаясь ни на что постороннее Паузы между упражнениями отсутствуют. Дыхание должно быть ровным и глубоким и находиться в гармонии с движениями. Выполнение всего комплекса занимает 4 - 6 минут. Нагрузка зависит от состояния здоровья, целей, поставленных перед занятием, и уровня подготовленности занимающихся. Комплекс может быть выполнен полностью или частично, либо повторен несколько раз. Можно также заниматься отработкой отдельных движений. Регулярная практика тайцзицюань увеличивает эластичность мышц и связок, укрепляет кости и суставы, увеличивает вентиляционную способность легких и газообмен в них. Кроме формальных комплексов, тайцзицюань включает в себя и другие виды упражнений. Комплекс упражнений Тайцзицюань (24 формы стиля Ян) (формы 1-24; рис. 46-115; стр.45-80)
6.Методические основы оздоровительной гимнастики Цигун	Цигун - система дыхательных упражнений, стимулирующих жизненную энергию человека, укрепляющих его иммунитет к болезням, способствующих адаптации к неблагоприятным внешним факторам, а также лечению внутренних расстройств. Однако эффект от этой системы будет только в том случае, если она сочетается с другими формами физических упражнений и терапевтическими воздействиями. Первые упоминания упражнений Цигун пришли из глубокой древности, они встречаются в древнекитайских хрониках 3-х тысячелетней давности, когда мастера всех китайских искусств (Kungfu) полагались на технику Цигун для того, чтобы

	добиться духовной и физической гармонии. Из всего арсенала упражнений Цигун самыми общими являются три формы: 1) упражнения на расслабление; 2) упражнения на напряжение, усилие; 3) упражнения внутренней гармонии. (стр.81-89; рис.116-121)
1. Где и когда зародились упражнения восточной оздоровительной гимнастики? 2. Метод упражнения «Даоинь». 3. Комплекс упражнений «Игра пяти зверей». 4. В какой период развития цивилизаций появилось большое количество различных оздоровительных систем? 5. Назовите наиболее популярные в мире восточные оздоровительные системы. 6. Ицзиньцзин в практике Ушу. 7. Дайте характеристику Ицзиньцзин. 8. Что обозначает в переводе с китайского языка Ицзиньцзин? 9. Для чего используют в Ицзиньцзин китайской медицине? 10. Какое положение тела в основном применяется в качестве исходного для каждого упражнения Ицзиньцзин? 11. Назовите количество повторений каждого упражнения для начинающих заниматься Ицзиньцзин. 12. Основы методики Ицзиньцзин. 13. Назовите количество упражнений комплекса Ицзиньцзин. 14. Двенадцать форм Ицзиньцзин. 15. Цель оздоровительного Ицзиньцзин. 16. Характерные особенности Ицзиньцзин. 17. Принцип действия на организм занимающегося Ицзиньцзин. 18. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Ицзиньцзин. 19. Назовите основные трудности при изучении комплекса упражнений Ицзиньцзин. 20. Проведите комплекс упражнений Ицзиньцзин на занятии по физической культуре со студентами своей группы. 21. Что является основным содержанием системы Бадуаньцзинь? 22. Характерные особенности системы Бадуаньцзинь. 23. Какие направления в своем развитии получил Бадуаньцзинь? 24. В каком положении выполняется большая часть упражнений первого направления Бадуаньцзинь? 25. Основы методики Бадуаньцзинь. 26. Из каких упражнений состоит Бадуаньцзинь? 27. В каком положении выполняется большая часть упражнений второго направления Бадуаньцзинь? 28. Основные требования при занятиях Бадуаньцзинь. 29. Оздоровительное значение Бадуаньцзинь. 30. Количество упражнений – поз, которые включает в себя комплекс	

Бадуаньцинъ.

31. Что обозначает термин «Восемь кусков парчи»?
32. Характеристика и содержание первого упражнения Бадуаньцинъ.
33. Характеристика и содержание второго упражнения Бадуаньцинъ.
34. Характеристика и содержание третьего упражнения Бадуаньцинъ.
35. Характеристика и содержание четвертого упражнения Бадуаньцинъ.
36. Характеристика и содержание пятого упражнения Бадуаньцинъ.
37. Характеристика и содержание шестого упражнения Бадуаньцинъ.
38. Характеристика и содержание седьмого упражнения Бадуаньцинъ.
39. Характеристика и содержание восьмого упражнения Бадуаньцинъ.
40. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Бадуаньцинъ.
41. Назовите основные трудности при изучении комплекса Бадуаньцинъ.
42. Проведите комплекс упражнений Бадуаньцинъ на занятии по физической культуре со студентами своей группы.
43. История возникновения Тайцзицюань.
44. Основной принцип Тайцзицюань.
45. История развития Тайцзицюань.
46. В чем различие школ и стилей Тайцзицюань?
47. С какого года проводятся соревнования по Тайцзицюань?
48. История возникновения и развития комплекса гимнастики «24 формы».
49. Основное положения тела комплекса Тайцзицюань.
50. Методические основы Тайцзицюань.
51. Название и описание первой формы Тайцзицюань.
52. Название и описание второй формы Тайцзицюань.
53. Название и описание третьей формы Тайцзицюань.
54. Название и описание четвертой формы Тайцзицюань.
55. Название и описание пятой формы Тайцзицюань.
56. Название и описание шестой формы Тайцзицюань.
57. Название и описание седьмой формы Тайцзицюань.
58. Название и описание восьмой формы Тайцзицюань.
59. Название и описание девятой формы Тайцзицюань.
60. Название и описание десятой формы Тайцзицюань.
61. Название и описание одиннадцатой формы Тайцзицюань.
62. Название и описание двенадцатой формы Тайцзицюань.
63. Название и описание тринадцатой формы Тайцзицюань.
64. Название и описание четырнадцатой формы Тайцзицюань.
65. Название и описание пятнадцатой формы Тайцзицюань.
66. Название и описание шестнадцатой формы Тайцзицюань.
67. Название и описание семнадцатой формы Тайцзицюань.
68. Название и описание восемнадцатой формы Тайцзицюань.
69. Название и описание девятнадцатой формы Тайцзицюань.
70. Название и описание двадцатой формы Тайцзицюань.
71. Название и описание двадцать первой формы Тайцзицюань.

72. Название и описание двадцать второй формы Тайцзицюань.
73. Название и описание двадцать третьей формы Тайцзицюань.
74. Название и описание двадцать четвертой формы Тайцзицюань.
75. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Тайцзицюань.
76. Назовите основные трудности при изучении комплекса упражнений Тайцзицюань.
77. Проведите комплекс упражнений Тайцзицюань на занятии по физической культуре со студентами своей группы.
78. Определение Цигун.
79. История возникновения и развития Цигун.
80. Формы Цигун. 81. Характеристика первой формы Цигун.
82. Оздоровительное значение Цигун.
83. На что направлены упражнения второй формы Цигун?
84. Положительное влияние дыхательных упражнений Цигун.
85. Методические основы Цигун.
86. Определение и содержание Тайцзи-цигун.
87. Методика Тайцзи-цигун.
88. Цзяньфэй как разновидность Цигун.
89. Содержание и последовательность упражнений Цзяньфэй.
90. Как осуществляется дыхание в Цзяньфэй?
91. Содержание упражнения «Лотос».
92. Этапы дыхательных упражнений в «Лягушке».
93. Основы «Подражательной гимнастики».
94. О чем зависят выбор и количество упражнений «Подражательной гимнастики»?
95. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений Цигун.
96. Изучите и выполните упражнения: «Волна», «Лягушка», «Лотос».
97. Проведите комплекс упражнений Цигун на занятии по физической культуре со студентами своей группы.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кабышева, М.И. К 12 Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе: учебное пособие / М.И. Кабышева, О.В. Подкопаева, И.В. Горшенина; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2019.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с.
2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник / С.В. Белов. – М.: Юрайт, 2018. – 362
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. – М.: Academia, 2019. – 96 с.

4. Постол О. Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов/ О. Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 353-355.
5. Игнатьева, М.Г. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова, О.В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной НПК, 2019. – С. 144 – 148.