

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
 Пашин А.А.
« 25 » июне 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика» — является освоение технологии профессиональной деятельности специалистов в области теории и методики преподавания дыхательной гимнастики, для педагогической, организационно-управленческой, тренерской, научно-исследовательской и культурно-просветительской работы во всех типах образовательных учреждений.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6)

05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре:

- проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, (код D/01.6);

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/02.6);

- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, (код D/03.6);

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, (код D/04.6).

03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Обобщенная трудовая функция A (уровень 6):

- социальная реабилитация уязвимых категорий населения.

Трудовые функции:

- социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов (код A/01.6);

- социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов (код A/02.6);

- социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями (код A/03.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);
- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта:

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Трудовые функции:

- управление эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/01.6);
- управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/02.6);
- руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях (код А/03.6);
- контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях(код А/04.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);
- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Оздоровительная дыхательная гимнастика» относится к обязательной части Блок по выбору. Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания:

«Философия», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «физиология», «Теория и методика обучения физической культуре», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры» и т.д.

Подготовка бакалавров по дисциплине «Оздоровительная дыхательная гимнастика» в сочетании с гуманитарным, социально-экономическим, естественнонаучным и профессиональным циклами подготовки, а также учебной и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области адаптивной физической культуры и спорта.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ПК-6	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры	ИПК-6.1. Осуществляет отбор, ранжирует и корректирует виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных	Знать: - теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации Уметь: Осуществлять отбор, ранжировать и корректировать виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.

	<p>направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей общественной и профессиональной деятельности;</p> <p>способен на практике применить технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиологии, технические средства реабилитации;</p> <p>определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий;</p> <p>способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры</p>	<p>групп;</p> <p>теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации;</p> <p>основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации;</p> <p>регулирует физические нагрузки занимающихся; классифицирует физические упражнения в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры</p> <p>ИПК-6.2. Планирует и осуществляет контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; взаимодействует с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам</p>	<p>Владеть использованием средств и методов адаптивной физической культуры</p> <p>Знать Основы взаимодействия с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов</p> <p>Уметь Планировать и осуществлять контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и комплексного</p>
--	---	---	--

		<p>комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; использует методы мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определяет приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составляет индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов;</p> <p>Владеть - методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта;</p> <p>- подбором оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации</p>
		<p>ИПК-6.3. Прогнозирует и корректирует результаты комплексной и физической реабилитации; реализует технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управляет физической нагрузкой занимающихся; определяет оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; определяет двигательный режим, индивидуальные границы применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>	<p>Знать - основы прогнозирования и корректировки результатов комплексной и физической реабилитации;</p> <p>Уметь - реализовать технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управлять физической нагрузкой занимающихся; определять оптимальный набор средств и методов физической реабилитации;</p> <p>Владеть методами определения индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>
ПК-7	Способен формировать рекомендации по физической	ИПК-7.1. Определяет закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний	Знать закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма

<p>активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма обучающегося; способен проводить коррекционно развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой</p>	<p>и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению; конкретизирует перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению;</p> <p>Уметь конкретизировать перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>
--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика»»

4.1. Структура дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них: 34 часов –практические занятия, 37.75 часов – самостоятельная работа, 0.25 часа - иная контактная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)								
				Контактная работа					Самостоятельная работа			Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контрольн. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных творческих работ	курсовая работа	др.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа (шаглет)	Подготовка к экзамену									Другие виды самостоятельной работы
	Тема 1.1. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой А. Н	6	1-3			6					8	3								
	Тема 1.2. Обучение дыхательной гимнастике по методу Бутейко К. П.	6	4-7			8					8	7								
	Тема 1.3. Обучение дыхательной гимнастике по системе йогов.	6	8-13			12					12	13								
	Тема 1.4. Обучение дыхательной гимнастике в единоборствах	6	14-17			8					9.75	17								
	<i>Подготовка к экзамену, зачету</i>																			

	Общая трудоемкость, в часах			72		34		0.25	37.7				Промежуточная аттестация	
													Форма	Семестр
													Зачет	6
													Зачет оценкой	с
Экзамен														

4.1.2 Структура дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика» заочное отделение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них: 12 часов –практические занятия, 55.75 часов – самостоятельная работа, 0.25 часа - иная контактная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)							
				Контактная работа					Самостоятельная работа			Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролльн.	Проверка реферата	Проверка эссе и иных творческих работ	курсовая работа	др.
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа	Подготовка к экзамену зачету								
	Тема 1.1. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой А. Н	6	1-3			3						14							
	Тема 1.2. Обучение дыхательной гимнастике по методу Бутейко К. П.	6	4-7			3						14							
	Тема 1.3. Обучение дыхательной гимнастике по системе йогов.	6	8-13			3						16							
	Тема 1.4. Обучение дыхательной гимнастике в единоборствах	6	14-17			3						11.75							
	<i>Подготовка к экзамену, зачету</i>							0			4								

								.25													
	Общая трудоемкость, в часах			72		12							5	Промежуточная аттестация							
												5.75	Форма	Семестр							
													Зачет	6							
													Зачет оценкой	с							
													Экзамен								

4.2. Содержание дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

4.2.1. Практические занятия

Методика обучение дыхательной гимнастике

1. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой А. Н

Содержание лечебно-профилактического комплекса.

Классификация упражнений.

Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения.

2. Обучение дыхательной гимнастике по методу Бутейко К. П.

Содержание лечебно-профилактического комплекса.

Классификация упражнений.

Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения.

3. Обучение дыхательной гимнастике по системе йогов.

Классификация упражнений

Содержание лечебно-профилактических комплексов.

Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения

4. Обучение дыхательной гимнастики в единоборствах.

Классификация упражнений.

Содержание методики.

Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения.

5. Образовательные технологии

Учебный процесс по дисциплине «Оздоровительная дыхательная гимнастика» осуществляется в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов.

При проведении занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся используются следующие образовательные технологии:

1). Использование индивидуального подхода и определение возможностей, которыми располагает студент при освоении техники дыхания (1.1-1.4)

2) Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение средствами дыхательной гимнастики (1.1.-1.4)

3). Методика совместной развивающей деятельности во время контроля за техникой дыхания (работа в парах, группе над исправлением ошибок) (1.1.-1.4)

Эффективности самостоятельной работы студентов будет способствовать использование:

1) технология поиска и сбора новой информации; технология анализа новой информации; технология представления информации.

2) информационно-коммуникационные технологии с использованием интернета

3) практическое использования техники дыхания в повседневной жизни

Приобретенные в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы знания, умения, навыки разновидностей упражнений на дыхание реализуются в ходе учебной практики.

Уровень и качество освоения определенных разделов дисциплины и курса в целом определяется в ходе проведение текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения разделов дисциплины, включая итоговый зачет по «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1. План самостоятельной работы студента

Неделя	№ темы	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Часы
1	2	3	4	5
1-3	1.1.	Подготовиться к вопросам: Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой А. Н основы методики содержание упражнений и их направленность Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения Стрельниковой А. Н.	3	8
4-7	1.2	<i>Подготовка к практическому занятию:</i> дыхательная гимнастика по методу по методу Бутейко К. П. основы методики содержание упражнений и их направленность Классификация упражнений. Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения по методу Бутейко К. П.	3	8
8-13	1.3	<i>Подготовка к практическому занятию:</i> дыхательная гимнастика по методу йоги основы методики содержание упражнений и их направленность Классификация упражнений йоги Содержание лечебно-профилактических комплексов. Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения	1,2, 4	12
14-17	1.4	<i>Подготовка к практическому занятию:</i> дыхательная гимнастика в единоборствах, основы методики, содержание упражнений и их направленность Классификация дыхательных упражнений в единоборствах Содержание лечебно-профилактических комплексов. Лечебно-профилактическое значение каждого упражнения	5	9.75

6.2 Рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

Практические занятия – один из главных видов аудиторной работы студента. При подготовке к практическому занятию обучающимся следует опираться в первую очередь на учебную литературу, рекомендованную преподавателем, а затем обратиться к научной литературе (монографиям и статьям), указанной в списке рекомендуемой литературы.

По каждому из вопросов, выносимых на обсуждение на практическом занятии, необходимо подготовиться. Возможны различные варианты подготовки. Это может быть

развёрнутый или краткий конспект, тезисы выступления, подкреплённые фактическим материалом, план выступления, подборка выписок из различных источников, цитаты учёных и т.д. Подготовка обязательно должна включать работу с понятийным аппаратом. Необходимо найти определения неизвестных понятий, категорий и терминов. Кроме того, следует поработать с персоналиями. Конспект ответа должен обязательно содержать выводы по каждому вопросу, которые студент формулирует самостоятельно на основе проработанной учебной и научной литературы.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Необходимо повторить изученный материал по конспектам (или учебнику), выбирая самое существенное и подготовить краткий и в то же время ёмкий ответ на вопрос.

6.3 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование. Сдача практических нормативов	Тема 1.1. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой А. Н	ПК-6, ПК-7
2	Собеседование. Сдача практических нормативов	Тема 1.2. Обучение дыхательной гимнастике по методу Бутейко К. П.	ПК-6, ПК-7
3	Собеседование. Сдача практических нормативов	Тема 1.3. Обучение дыхательной гимнастике по системе йогов.	ПК-6, ПК-7
4	Собеседование. Сдача практических нормативов	Тема 1.4. Обучение дыхательной гимнастике в единоборствах	ПК-6, ПК-7

Оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика» осуществляется в форме выполнения практических нормативов по технике исполнения отдельных упражнений и комплексов, устного или письменного опроса студентов по методике обучения и итогового зачета.

Практические нормативы

1. Знать и уметь выполнять дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой А. Н.
2. Знать и уметь выполнять базовый комплекс,
3. Знать и уметь выполнять дыхательную гимнастику по методу Бутейко К. П.
4. Знать и уметь выполнять базовый комплекс (выполнять задержку дыхания, более 1 минуты),
5. Знать и уметь выполнять дыхательную гимнастику по системе йогов.
6. Знать и уметь составлять комплекс в зависимости от задач обучения.
7. Знать и уметь выполнять дыхательную гимнастику в единоборствах.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А. Н.
2. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К. П.
3. Дыхательная гимнастика по системе йогов.
4. Дыхательная гимнастика по методу цигун.
5. Дыхательная гимнастика в единоборствах.
6. Дыхательная гимнастика для детей
7. Дыхательная гимнастика для подростков
8. Дыхательная гимнастика для взрослых

6.3 Перечень вопросов к зачету

1. Цели и задачи на занятиях дыхательной гимнастикой.
 1. Развитие дыхательной гимнастики в стране и за рубежом.
 2. Виды дыхательной гимнастики.
 3. Техника дыхания по методу Стрельниковой А. Н.
 4. Техника дыхания по методу Бутейко К. П.
 5. Техника дыхания по системе йогов.
 6. Техника дыхания в единоборствах.
 7. Требования, предъявляемые к технике выполнения дыхательной гимнастики.
 8. Силы, действующие на организм во время выполнения дыхательной гимнастики.
 9. Основы обучения технике дыхательной гимнастики.
 10. Последовательность обучения в дыхательной гимнастике.
 11. Предупреждение травматизма на занятиях по дыхательной гимнастике и пути его предупреждения.
 12. Техника выполнения дыхательной гимнастики стоя.
 13. Техника выполнения дыхательной гимнастики с использованием специальных средств.
 14. Техника выполнения дыхательной гимнастики сидя.
 15. Техника выполнения дыхательной гимнастики лежа.
 16. Анализ техники при выполнении комплексов по дыхательной гимнастике.
 17. Основные упражнения дыхательной гимнастики на расслабление.
 18. Основные упражнения дыхательной гимнастики на активизацию.
 19. Индивидуальный подход к обучению на занятиях по дыхательной гимнастике.
 20. Организация и методика проведения занятий по дыхательной гимнастике:
 - а) с детьми;
 - б) с подростками;
 - в) юношами;
 - г) девушками;
 - д) студентами и взрослыми.
 21. Оздоровительное значение дыхательной гимнастики.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

а) основная литература:

1. Айенгар Б. К. С. Йога дипика (Прояснение йоги). – Иркутск: Петров и сыновья, 2001 – 528 с.
2. Бойко В. С. Йога. Скрытые аспекты практики. – Мн.: Вида-Н, 1998. – 400 с.
3. Дыхание по методам Стрельниковой и Бутейко/ Сост. С. А. Хаоростухина. – м.: ООО ТД Издательство Мир книги, 2006. -256с.

4..Айенгар Б. К. С. Пранояма (Прояснение йоги). – М.: Институт Йоги Патанджали, 2004 — 368 с, ил.

5. Травников А. "Запрещенные" удушающие приемы, техники дыхания, которые увеличивают силу, скорость и реакцию.- М.:АСТ, 2010 – 192с.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://sistemanso.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=82:2011-01-02-10-32-31&catid=45:byteiko&Itemid=76
2. <http://www.altmedic.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43237>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=buD7gBWbkQg>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=X7PO19LwKjc>
5. <http://folk-med.ru/dyihatelnaya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html>
6. <http://www.altmedic.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43265>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

«Оздоровительная дыхательная гимнастика»:

1. спортивный зал;
2. оборудование для занятий: секундомер, коврики.

9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду представляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Рабочая программа дисциплины Оздоровительная дыхательная гимнастика составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Аллакин Ю.А., доцент кафедры "Циклические виды спорта"



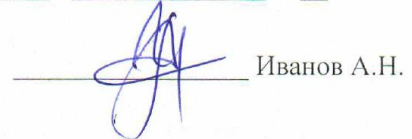
Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры "Циклические виды спорта"

Протокол № 10

от «18» июня 2019 года

Зав. кафедрой ЦВС



Иванов А.Н.

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от «24» июня 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта



Беляева В.В.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменены	новых	аннулированных