

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01 Дыхательные гимнастики

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____



Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	8
5. Содержание дисциплины	9
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	24
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины.....	32
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	34

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: продолжение формирования у студентов готовности использовать приобретенную совокупность знания, умений и

навыков для организации здорового стиля жизни и обеспечения безопасности на занятиях, исключение возможных спортивных травм в сфере профессиональной деятельности.

Задачи:

1) понимание роли гимнастических систем в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-практических основ дыхательных гимнастик и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационного ценностного отношения к дыхательным гимнастикам, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования достижений дыхательных гимнастик в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Педагогическое образование» - 44.03.01. (квалификация – «бакалавр»).

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Дыхательные гимнастики» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины «Дыхательные гимнастики» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения таких дисциплин, как: «Основы анатомия и морфологии», «Физиология человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Биомеханика».

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Основы адаптивной физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Паралимпийский спорт», «Основы адаптивной физической культуры».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	ПКО-3.1 Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников ПОК-3.2 Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными	Знать: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных

		<p><i>особенностями учащихся</i> ПКО-3.3 <i>Владеет:</i> <i>предметным содержанием образования дошкольников</i></p>	<p><i>особенностей обучающихся;</i> <i>программы и учебники по преподаваемому предмету.</i> Уметь: <i>критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся;</i> <i>разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.</i> <i>Владеть: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями целевой аудитории</i></p>
--	--	---	---

<p>ОПК-8</p>	<p>Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: методами,</p>	<p>Знать: понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Уметь: Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеть: Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-</p>
---------------------	---	---	---

		<p>формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации.</p>
--	--	--	--

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкос ть		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям)				СРС		Форма промежу точ ной аттестац ии
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практиче- ские занятия, часов	Лаборато рные занятия, часов	Иные виды, часов	В перио д теорет ическ ого обуче ния, часов	В перио д сессии (контр оль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									

7	3	108	18	36	-	-	54		зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
7	3	108	4	8	-	-	92	4	зачет

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план учебной дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость, часов	Из них аудиторной контактной работы (для	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов	СРС, часов	Текущий рубежный контроль	Коды компетенций
--------------	----------------------------	----------------------------------	---	--	-------------------	----------------------------------	-------------------------

			проведе ния учебных занятий лекцион ного и семинар ского типа), часов	лекц ии	практ ическ ие	лабо ра- торн ые			
<i>7 семестр</i>									
1.	История возникновения и развития дыхательных гимнастик	8	4	2	2	-	6		ПКО-3, 8
2.	Строение дыхательной системы.	16	2	2		-	6	тест	ПКО-3, 8
3.	Типы дыхания	8	2	2		-	6		ПКО-3, 8
4.	Древние восточные дыхательные практики	12	6	2	4	-	6		ПКО-3, 8
5.	Дыхательные практики Цигун	16	10	2	8	-	6		ПКО-3, 8
6.	Парадоксальная гим Стрельниковой.	14	8	2	6	-	6		ПКО-3, 8
7.	Дыхательная гим Оксисайз.	14	8	2	6	-	6		ПКО-3, 8
8.	Дыхательная гимнастика Бодифлекс.	10	6	2	4	-	6		ПКО-3, 8
9.	Дыхательная практика Ба Дуань Цзинь.	10	6		6	-	6		ПКО-3, 8
	Итого:	108	54	18	36	-	54		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.*

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость, часов	Из них аудиторной контактной	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в	СРС, часов	Текущий рубежный контроль	Коды компетенций
-------	---------------------	---------------------------	------------------------------	---	------------	---------------------------	------------------

			работы (для проведе ния учебных занятий лекцион- ного и се- минарс кого типа), часов	учебном плане часов				ль	
				лекц ии	практ ическ ие	лабор а- торны е			
<i>7семестр</i>									
1.	История возникновения и развития дыхательных гимнастик	12	1	1		-	5		ПКО-3, 8
2.	Строение дыхательной системы.	10				-	5	тест	ПКО-3, 8
3.	Типы дыхания.	14	2		2	-	10		ПКО-3, 8
4.	Древние восточные дыхательные практики	12	2		2	-	10		ПКО-3, 8
5.	Дыхательные практики Цигун	12	2		2	-	10		ПКО-3, 8
6.	Парадоксальная гимнастика Стрельниковой.	12	2		2	-	10		ПКО-3, 8
7.	Дыхательная гимнастика Оксисайз.	12	1	1		-	12		ПКО-3, 8
8.	Дыхательная гимнастика Бодифлекс.	12	1	1			12		ПКО-3, 8
9.	Дыхательная практика Ба Дуань Цзинь.	8	1	1			18		ПКО-3, 8
	Контроль:	4							
	Итого:	108	12	4	8		92		

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

7 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: История возникновения и развития дыхательных гимнастик.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

- 1) История вопроса.
- 2) Зарубежные восточные и западные дыхательные гимнастики с древности до наших дней.
- 3) Дыхательные гимнастики древности: йога, пранаяма, цигун.
- 4) Современные дыхательные гимнастики: бодифлекс, оксисайз.
- 5) Гимнастики Стрельниковой и Бутейко.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Строение и функции дыхательной системы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

- 1) Органы дыхания.
- 2) Дыхание.
- 3) Гигиена дыхания.
- 4) Профилактика заболеваний органов дыхания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Дыхательная система. Типы дыхания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1) Типы дыхания: брюшное дыхание, нижнее грудное дыхание, верхнее грудное дыхание, смешанное дыхание.

2) Качество дыхание и его определение.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Оздоровительная система Цигун.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1) История, философия и поле деятельности цигун.

2) Цигун для здоровья и долголетия.

3) Внутренняя сила боевых искусств.

4) Тренинг чудодейственного сознания.

5) Высшие достижения цигун.

6) Комплекс упражнений – восемь кусков пращи – Ба дуань цзинь

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Древние восточные дыхательные практики. (2 часа)

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1) История возникновения и развития тайчи.

2) Техника тайчи.

3) Этапы освоения методики тайчи.

4) Комплекс упражнений.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Парадоксальная гимнастика Стрельниковой.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1) Основы гимнастики.

2) Эффективность гимнастики.

3) Принцип действия.

4) Методика освоения дыхательной гимнастики.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Оксисайз.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История возникновения Оксисайз.
- 2) Джилл Джонсон – создательница Оксисайза.
- 3) Дыхательный цикл оксисайз.
- 4) Статические упражнения.
- 5) Полный комплекс Оксисайз – дыхание и упражнения.
- 6) Техника выполнения оксисайз.
- 7) Показания и противопоказания.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Бодифлекс.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История возникновения Бодифлекс.
- 2) Грир Чайлднрс – создательница Бодифлекса.
- 3) Дыхательный цикл бодифлекса.
- 4) Статические упражнения.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

7 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2

Тема: Древние восточные дыхательные практики.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Йога: Сурья намаскара - приветствие солнцу.
- 2) Чандра намаскара - приветствие луне.
- 3) Комплексы из 12 асан.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-6

Тема: Цигун.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История, философия и поле деятельности цигун.
- 2) Цигун для здоровья и долголетия.
- 3) Внутренняя сила боевых искусств.
- 4) Тренинг чудодейственного сознания.
- 5) Высшие достижения цигун. 6.Практики Цигун.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9

Тема: Парадоксальная гимнастика Стрельниковой.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История создания методики оздоровительного дыхания.
- 2) Основные правила выполнения дыхания по ее методу.
- 3) Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
- 4) Упражнения «Кулачки», «Сбросьте груз».
- 5) Упражнения «Накачаем мячик», «Кошачий танец».
- 6) Упражнения «Крепкие объятия», «Наклоны вперед и назад».
- 7) Упражнения «Повороты головы влево, вправо», «Наклоны головы влево, вправо».
- 8) Упражнения «Наклоны головы вперед – назад», «Веселый танец».
- 9) Упражнения «Шагам вперед», Шагаем назад».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11

Тема: Оксисайз.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История возникновения оксисайз. Автор системы Джилл Джонсон.
- 2) Стройная фигура и кислород.
- 3) Кондиционирование дыхания. Базовое дыхание оксисайз.
- 4) Базовые упражнения Оксисайз.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13

Тема: восточные оздоровительные системы: тайчи.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История возникновения бодифлекса. Автор системы Грир Чайлдерс.
- 2) Стройная фигура и кислород.
- 3) Техника Бодифлекса.
- 4) Техника дыхания.
- 5) Комплекс упражнений Бодифлекс.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14-16

Тема: Ба-Дуань-Цзинь.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История вопроса, основная терминология.
- 2) Начальная форма практики.
- 3) Основной комплекс «Восемь кусков парчи».
- 4) Заключительная форма практики.

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

7 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12

Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	54

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

7 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	11
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	7
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	92

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- тестовые задания;

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

7 семестр

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций:

ПКО-3 «Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса»,

ОПК-8 «Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний»

1. К дыхательным упражнениям относятся:

А корректирующие

Б деторсионные

В симметричные

Г звуковые

2. К динамическим дыхательным упражнениям относятся:

А корректирующие

Б сочетание дыхания с выполнением упражнений для туловища и конечностей

В симметричные

Г идеомоторные

3. К статическим дыхательным упражнениям относятся:

А диафрагмальное дыхание

Б сочетание дыхания с выполнением упражнений для туловища и конечностей

В симметричные упражнения правой и левой половиной грудной клетки с разгибанием туловища

Г полное смешанное дыхание

4. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:

А до наложения гипса Тестовые задания для прохождения аттестационного тестирования специалистами со средним медицинским образованием, претендующими на присвоение ПЕРВОЙ квалификационной категории по специальности «Лечебная физкультура»

Б на следующие сутки после наложения гипса

В после снятия гипса

Г на велотренажере

5. Для пациентов с бронхиальной астмой специальными являются все упражнения, кроме:

А дыхательные упражнения, удлиняющие выдох

Б статические дыхательные упражнения

В звуковые дыхательные упражнения

Г упражнения на тренажерах

6. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:

А исходное положение лежа на животе

Б исходное положение сидя

В исходное положение стоя

Г исходное положение лежа на спине

7. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:

А упражнения с сопротивлением

Б дыхательные упражнения

В корригирующие упражнения

Г идеомоторные упражнения

8. К средствам ЛФК относятся:

- А электростимуляция
- Б плавание
- В физические упражнения и массаж
- Г подводный душ массаж

9. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:

- А упражнения для плечевого пояса
- Б упражнения для мышц кисти и стопы
- В упражнения для мышц туловища
- Г дыхательные упражнения

10. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:

- А вводный, основной, заключительный
- Б вводный основной
- В вводный заключительный
- Г подготовительный

11. Различают следующие этапы медицинской реабилитации:

- А госпитальный санаторный
- Б поликлинический, госпитальный санаторный
- В 1, 2, 3 этапы медицинской реабилитации
- Г госпитальный, амбулаторный

12. Звуковые упражнения оказывают все действия, кроме:

- А дренажное
- Б корригирующее
- В расслабляющее
- Г стимулирующее

13. Физические упражнения оказывают все действия, кроме:

А расслабляющее и стимулирующее

Б дренажное

В корригирующее

Г трофическое

14. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

А шадящий режим

Б шадяще-тренирующий режим

В амбулаторный режим

Г строгий постельный режим

15. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

А для больных с бронхиальной астмой

Б для больных с острой пневмонией

В для больных с переломом луча в типичном месте

Г всегда являются специальными

16. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:

А на равновесие и координацию

Б корригирующим

В дренажным

Г идеомоторным

17. Действие маховых упражнений способствует:

А расслаблению мышц и увеличению объема движений

Б улучшению настроения

В улучшению откашливания мокроты

Г повышению АД

18. По степени активности динамические упражнения подразделяются на:

- А статические и динамические
- Б активные и пассивные
- В идеомоторные и симметричные
- Г гимнастические и спортивные

19. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:

- А закаливание
- Б аэроионотерапия
- В лечебные ванны
- Г воздушные ванны

20. Основной показатель при составлении кривой физической нагрузки:

- А уровень АД
- Б ЧСС
- В частота дыхания
- Г вес, рост

21. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:

- А 10%
- Б 20%
- В 95%
- Г 50-85%

22. Медленный темп упражнений во время занятий лечебной гимнастикой рекомендуется при:

- А гипертонической болезни
- Б гипотонической болезни
- В инфаркте миокарда при выполнении комплексов N1-N2
- Г пневмонии в стадии реконвалесценции

23. Относительным противопоказанием к занятию лечебной физкультурой является:

- А острый осложненный инфаркт миокарда
- Б гипертоническая болезнь с контролируемым уровнем АД
- В бессознательное состояние
- Г неврит лицевого нерва

24. При заболевании желудочно-кишечного тракта диафрагмальное дыхание способствует всему, кроме:

- А выравнивает внутрибрюшное давление
- Б улучшает кровообращение в брюшной полости
- В улучшает моторику желудка и кишечника
- Г снижение кислотности желудочного сока

25. К упражнениям малой интенсивности относятся перечисленные нагрузки, кроме:

- А статические дыхательные упражнения
- Б активные упражнения в дистальных отделах конечностей
- В упражнения с гантелями
- Г идиомоторные упражнения

26. К упражнениям средней интенсивности относятся перечисленные нагрузки, кроме:

- А динамические дыхательные упражнения
- Б активные упражнения в конечностях с/без отягощения
- В вовлекающие в движение от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ мышц тела
- Г упражнения на мелкую моторику

27. В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип:

- А трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- Б глубокого диафрагмального дыхания;
- В дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные.

28. Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является:

- А накопление в крови, в клетках органов тканей углекислого газа;
- Б увеличение содержания гемоглобина в крови;
- В раздражение механорецепторов.

29. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по К. Бутейко является:

- А хронический бронхит;
- Б умственная отсталость;
- В гипотония;
- Г бронхиальная астма.

30. Контрольная пауза определяется:

- А первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;
- Б первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе;
- В разницей между максимальной и волевой паузами.

6.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

7 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1. Текущая аттестация

Тема: Строение дыхательной системы.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных</p>

	<p>программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные</p>

	<p>характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее</p>

	<p>выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

7 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики</p>

	<p>в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности,</p>

	<p>требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научноисследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики</p>

	<p>в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Панина, Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих. / Н.А. Панина. - Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2013. - 256 с. - (Практика нового образа жизни). - ISBN 978-5-386-06913-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>
2. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей [Электронный ресурс] / Е.В. Пантелеева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2012. — 160 с. — 978-5904885-44-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27556.html>
3. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой [Электронный ресурс]/ Амосова Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: РИПОЛ классик, 2008.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37562.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Классики оздоровительного дыхания / . - Санкт-Петербург : Издательская группа «Невский проспект» : Издательская компания «Крылов», 2010. - 256 с. - (Золотой фонд). - ISBN 978-5-9717-0967-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258322>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бордюг-Августов, Т.О. Человек тайцзи. Чжан Шаньмин: путь мастера / Т.О. Бордюг-Августов ; ил. А. Войно. - Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2016. - 177 с. : ил. - (Новый образ жизни). - ISBN 978-5-386-09393-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480524>

2. Домбровский-Шалагин, В.И. Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей / В.И. Домбровский-Шалагин. – Санкт-Петербург : Издательская компания «Крылов», 2010. – 257 с. – (Практики исцеления. Уникальный результат!). – ISBN 978-5-4226-0103-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258254>

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/
<http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.

5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.