

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2021 09:28:09

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Дыхательная гимнастика

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

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	24	24
Практические	24	24	24	24
В том числе инт.	14	14	14	14
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	60	60	60	60
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины Дыхательная гимнастика / сост. Е.В. Салькова, старший преподаватель кафедры ТМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36579)

Рабочая программа дисциплины "Дыхательная гимнастика" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль Адаптивное физическое воспитание

Составитель(и):

Е.В. Салькова, старший преподаватель кафедры ТМФК

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является формирование систематизированных знаний о дыхательных технологиях: А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Ю.Г. Вилунаса, Анохина, В.С. Чугунова для последующей работы с лицами, имеющие отклонения в состоянии здоровья для рационального применения при воздействии на телесность.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.2
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Знать:

Способы выбора и применения адекватных средств, методов, методических приёмов для решения тех или иных задач в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья и рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Уметь:

Планировать, организовывать и проводить обучение лиц специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Владеть:

Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

ПК-2: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Знать:

Основные средства и методы, формы организации обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением оздоровительных дыхательных технологий.

Уметь:

Осуществлять планирование, организацию и проведение обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением оздоровительных дыхательных технологий.

Владеть:

навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретной потребности с применением оздоровительных дыхательных технологий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Лекции	Раздел			
1.1	Общие вопросы теории и методики дисциплины: «Дыхательная гимнастика». Дыхательные упражнения, как средство повышения уровня здоровья.	Лек	8	2	0

1.2	Дыхательная технология: К.П. Бутейко, как средство рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Повышение уровня здоровья с использованием метода ВЛГД К.П. Бутейко.	Лек	8	6	2
1.3	Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.	Лек	8	4	2
1.4	Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики Ю.Г. Вилунаса.	Лек	8	4	0
1.5	Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики Анохина. Аппарат Фролова.	Лек	8	4	0
1.6	Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики В.С. Чугунова.	Лек	8	4	0
	Раздел 2. Практические	Раздел			
2.1	Обучение методике дыхательным упражнениям А.Н. Стрельниковой	Пр	8	6	2
2.2	Методика проведения дисциплины: «Дыхательная гимнастика» с детьми разного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.	Пр	8	6	4
2.3	Обучение методике дыхательным упражнениям К.П. Бутейко	Пр	8	6	2
2.4	Обучение методике дыхательным упражнениям Ю.Г. Вилунаса	Пр	8	6	2
	Раздел 3. Самостоятельная работа	Раздел			
3.1	Составление комплекса с помощью упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой	Ср	8	12	0
3.2	Составление комплекса с помощью упражнений дыхательной гимнастики К.П. Бутейко	Ср	8	12	0
3.3	Составление комплекса с помощью упражнений дыхательной гимнастики по Ю.Г. Вилунасу	Ср	8	12	0
3.4	Составление комплекса с помощью упражнений дыхательной гимнастики по Анохину.	Ср	8	12	0
3.5	Составление комплекса с помощью упражнений дыхательной гимнастики по В.С. Чугунова.	Ср	8	12	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Гуляева О.А., Чеботарев А.В. - Дыхательная гимнастика: метод. пособие - М.: Чистые пруды, 2007.		1
Л1.2	Домбровский-Шалагин В. И. - Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей - Санкт-Петербург: ИК «Крылов», 2010.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258254	1
Л1.3	Пантелеева Е. В. - Дыхательная гимнастика для детей - Москва: Человек, 2012.	http://www.iprbookshop.ru/27556	1
6.1.2. Дополнительная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Дубровская С. В. - Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой - Москва: РИПОЛ классик, 2009.	http://www.iprbookshop.ru/37373	1
Л2.2	Амосова Т. Ю. - Дыхательная гимнастика по Стрельниковой - Москва: РИПОЛ классик, 2008.	http://www.iprbookshop.ru/37562	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ		
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof (open License: 47810017)		
7.3.1.2	Microsoft Office Professional 2003 (open License: 41902857)		
7.3.1.3	7-Zip (свободная лицензия		
7.3.1.4	GNU LGPL)		
7.3.1.5	Adobe Acrobat Reader DC (бесплатное программное обеспечение)		
7.3.1.6	Google Chrome (свободная лицензия BSD)		
7.3.1.7	Gnuplot (собственная свободная лицензия разработчика)		
7.3.1.8			
7.3.1.9			
7.3.1.10	MicrosoftWindows 7		
7.3.1.11	ProfessionalOpenLicense: 47818817;		
7.3.1.12	MicrosoftWindows 8		
7.3.1.13	Договор №0344100007512000081		
7.3.1.14	от 12 декабря 2012 года;		
7.3.1.15	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;		
7.3.1.16	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;		
7.3.1.17	AdobeAcrobatReaderDC		
7.3.1.18	Бесплатное программное обеспечение;		
7.3.1.19	GoogleChromeСвободнаялицензияBSD		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/;		
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/;		
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/		
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp;		
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/;		

7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .
7.3.2.8	- http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ
7.3.2.9	- http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
7.3.2.10	- http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия».
7.3.2.11	- http://lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
7.3.2.12	- http://www.esgaft-notes.spb.ru – научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.2	Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER – 1 шт.
7.3	
7.4	Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U – 1 шт.
7.5	
7.6	Гриф для шт.анги EZ-образный, олимпийский – 1 шт.
7.7	
7.8	Мат гимнастический 1х2х0.1м – 12 шт.
7.9	
7.10	Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4 – 1 шт.
7.11	
7.12	Многофункциональный тренажер HG5 – 1 шт.
7.13	
7.14	Олимпийский гриф шт.анги прямой, усиленный ОВ-1200 – 1 шт.
7.15	
7.16	Силовой кроссовер SG 801 – 1 шт.
7.17	
7.18	Стенка гимнастическая – 5 шт.
7.19	
7.20	Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100 – 1 шт.
7.21	
7.22	Тренажер гребной Concept модель Ес с компьютером РМ4 Е РМ4 – 1 шт.
7.23	
7.24	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200 – 1 шт.
7.25	
7.26	Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460 – 1 шт.
7.27	
7.28	Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460 – 1 шт.
7.29	
7.30	Степ платформа – 10 шт.
7.31	
7.32	Степ платформа короткая – 15 шт.
7.33	
7.34	Зеркало – 10 шт.
7.35	
7.36	Жалюзи – 5 шт.
7.37	
7.38	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
7.39	305000, г. Курск, ул. Радищева 33, 162.

7.40	Моноблок ASUS ET2220I – 1 шт.
7.41	
7.42	Мультимедиа проектор Optoma – 1 шт.
7.43	
7.44	Экран настенный для проектора – 1 шт.
7.45	
7.46	Стул – 30 шт.
7.47	
7.48	Стол – 15 шт.
7.49	
7.50	Доска аудиторная – 1 шт.
7.51	
7.52	
7.53	Помещение для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146. Учебная мебель (столы, стулья).
7.54	Стол – 61 шт.
7.55	Стул – 162 шт.
7.56	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.57	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2. Указания по подготовке к занятиям семинарского типа

При подготовке к семинарским занятиям необходимо изучить соответствующие разделы основной и дополнительной литературы, методические и практические материалы, в том числе и в сети Интернет

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение заданий которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

В дополнение к основной и дополнительной литературе при изучении дисциплины важным является систематическое обращение студентов к различным справочникам, энциклопедиям, интернет-ресурсам, нормативным документам.

Инструкции по технике безопасности.

1.4 Зачет проводится в устной форме. Вопросы для подготовки к зачету выдаются заранее.