

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2025 12:01:42

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Начальником управления

ИОТ

Кичиковой Д.В.

РАЗРАБОТЧИК(И)

Речапов Д. С.

Азбука дыхания: изучение, восстановление, тренировка

Рабочая программа

для обучающихся по направлениям подготовки (специальностям), реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям на основе модели «2+2» форма(ы) обучения (очная)

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

УК-7

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Знания

- методов и методики исследования и оценки функции внешнего дыхания;
- физиологической роли дыхания в генезисе некоторых заболеваний;
- показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.

Умения

- оценивать результаты исследования функции внешнего дыхания и интерпретировать результаты исследования;
- составить, подобрать в справочной литературе комплексы упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.

Навыки

- применения комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания;
- оптимизации психофизического состояния с помощью дыхательных упражнений.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			2-4
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		50	50
Лекции		16	16
Практические занятия		34	34
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		94	94
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Дифференцированный зачет

3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 2-4 семестре	16	34	0	50
	Азбука дыхания: изучение, восстановление, тренировка	16	34	0	50
1	Модуль 1. Физиология дыхания. Тема 1. Основные этапы процесса дыхания. Дыхательный акт и вентиляция легких	2	0	0	2
2	Модуль 1. Физиология дыхания. «Нормальные» параметры респираторной функции: формулы и номограммы	0	2	0	2
3	Функциональные пробы определения состояния системы внешнего дыхания у испытуемого	0	2	0	2
4	Нарушения функций дыхания и механизмы их компенсации	2	0	0	2
5	Нарушения регуляции дыхания и механизмы их компенсации	0	2	0	2
6	Расчет биологического возраста человека	0	2	0	2
7	Исследование и оценка функции внешнего дыхания (ФВД)	2	0	0	2
8	Исследование и оценка функции внешнего дыхания	0	2	0	2
9	Исследование и оценка функции внешнего дыхания	0	2	0	2
10	Физиологическая характеристика типов дыхания.	2	0	0	2
11	Общие принципы дыхательных упражнений. Классификация дыхательных систем и методик.	0	2	0	2
12	Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	0	2	0	2
13	Общие принципы дыхательных упражнений. Классификация дыхательных систем и методик.	2	0	0	2

14	Дыхание по методике Бутейко: волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД)	0	2	0	2
15	Основы методики Вима Хофа	0	2	0	2
16	Методики гипоксических и гиперкапнических тренировок	2	0	0	2
17	Методики гипоксически- гиперкапнических тренировок	0	2	0	2
18	Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов	0	2	0	2
19	Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания	2	0	0	2
20	ЛФК при бронхиальной астме	0	4	0	4
21	ЛФК при пневмонии	0	4	0	4
22	Нарушения регуляции дыхания и механизмы их компенсации	2	0	0	2
23	Творческое задание	0	2	0	2
24	Дифференцированный зачёт	0	0	0	0
	Итого (ак. часов)	16	34	0	50

4. Система оценивания.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме диф. зачета (2-4 семестр).

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

1. Беляков, В. И. Практикум по нормальной физиологии : учебное пособие / В. И. Беляков, Д. С. Громова. — Самара : РЕАВИЗ, 2011. — 93 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/10146.html> (дата обращения: 27.04.2022).

2. Дыхание : учебное пособие / составители В. А. Анзоров, С. В. Морякина. — Грозный : Чеченский государственный университет, 2018. — 95 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107742.html> (дата обращения: 12.05.2023).

3. Папина И.В. Дыхательная гимнастика : учебное пособие / Папина И.В.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 68 с. — ISBN 978-5-88247-856-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83166.html> (дата обращения: 12.05.2023).

4. Фомина Е.В. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие для бакалавриата / Фомина Е.В., Ноздрачев А.Д.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 188 с. — ISBN 978-5-4263-0480-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72525.html> (дата обращения: 12.05.2023).

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Научная электронная библиотека ProQuest Dissertations & Theses Global / ФГБУ «Государственная публичная - e library.ru.

National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Поисковая система по научным публикациям - scholar.google.ru

Научно-информационная социальная сеть - researchgate.net

7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий *лекционного типа* оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий *семинарского типа* оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.