

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ
З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

підготовки бакалавра

спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

за спеціалізацією 016.02 Олігофренопедагогіка

освітньо-професійної програми «Корекційна психопедагогіка та логопедія»

Силабус вибіркової навчальної дисципліни «Дихальна гімнастика в реабілітаційній роботі з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку» підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 016 «Спеціальна освіта» (016.02 Олігофренопедагогіка), за освітньою програмою «Корекційна психопедагогіка та логопедія»

Розробники: Гац Георгій Опанасович, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, кандидат педагогічних наук

Силабус вибіркової навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, протокол № 2 від 11 вересня 2020 р

Завідувач кафедри: _____  _____ Кузава І.Б

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка» Спеціальність 016 «Спеціальна освіта» (016.02 Олігофренопедагогіка) Освітньо-професійна програма Корекційна психопедагогіка та логопедія Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	Вибіркова 2
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання 3
ІНДЗ: €		Семестр 5-ий
		Лекції – 20 год.
		Практичні (семінарські) 24 год.
		Індивідуальні – год.
		Самостійна робота 96 год.
	Консультації 10 год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання		Українська

I. Інформація про викладача

Гац Георгій Опанасович,

Вчене звання – кандидат педагогічних наук,

Науковий ступінь – доцент,

Посада: доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Контактна інформація: 0954800978, gats.georgiy@vnu.edu.ua

Дні занять (згідно електронного розкладу на сайті університету)

III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

1. Анотація курсу. Функціональний стан є результатом динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем. Цей стан характеризується проявами якостей і властивостей організму людини, які прямо або опосередковано визначають її діяльність. Порушений функціональний стан організму характеризується виснаженням функціональних ресурсів. Порушується нормальне протікання рефлекторної діяльності, виявляється дискоординація функцій, що знижує працездатність. Перебуваючи в порушеному функціональному стані, виконавець діяльності повинен вольовим зусиллям стримувати бажання відпочити. Тому збільшується його нервово-емоційне напруження, яке виявляється в стомленості, подразливості, негативних емоціях. Тривале перебування в такому стані провокує перехід до патологічного функціонального стану.

Дихальні вправи поліпшують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють відновленню після фізичного навантаження, чинять спеціальний вплив при порушеному функціональному стані осіб з особливими потребами.

Дихальні вправи з урахуванням їх значимості та різнобічності впливу на функціональний стан людини об'єднані під загальним терміном “**дихальна гімнастика**”, яка включає різні види дихальних вправ, звукову гімнастику, різні комплекси

гімнастичних вправ у поєднанні з деякими дихальними вправами, дихальні вправи пранаяма за системою йогів, дихальну гімнастику в воді, методику вольової ліквідації глибокого дихання по Бутейко, дихання за методикою Стрельникової та ін. Застосування дихальної гімнастики має велике значення при порушеному функціональному стані. Дихальні вправи входять у заняття лікувальної гімнастики, терапевтичними вправами як елемент паузи для відпочинку і як засіб, що впливає на поліпшення функції органів дихання і всього організму в цілому. Такі вправи відіграють основну роль у відновленні при порушеннях у діяльності органів дихання. Під час виконання дихальних вправ відбувається покращення нервово-гуморальної регуляції дихання, зміцнення дихальної мускулатури, зростання рухливості грудної клітки і діафрагми, нормалізують дихальний акт і забезпечують оптимальну вентиляцію. Під дією дихальних вправ збільшується кількість функціонуючих альвеол і легеневих капілярів, що посилює газообмін у легенях, підвищує насичення артеріальної крові киснем. Вміння виконувати вправи дихальної гімнастики дає можливість довільно управляти компонентами дихального акту, змінюючи глибину, частоту і тип дихання, співвідношення фаз вдиху і видиху та їх тривалість і крім забезпечення самого життя дихання виступає методом лікування так, як при адекватному впливі та використанні дихальної гімнастики відбуваються сприятливі зміни в функціональному стані організму. Контролювати дихання можна за допомогою спеціальних методик і дихальних вправ, які виконуються в певній послідовності.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні «Дихальна гімнастика в реабілітаційній роботі з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку», яка викладається українською мовою є лабораторні заняття, консультації, а також самостійна робота.

2. Пререквізити (*попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни*): розуміння термінології у сфері фізичної культури на рівні шкільної програми, основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини.

Постреквізити (*дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни*): Основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка масажу; клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, при неврологічних дисфункціях; преформовані фізичні чинники; механотерапія; основи ерготерапії та функціональне тренування; навчальна та клінічні виробничі практики.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни:

Метою викладання навчальної дисципліни «Дихальна гімнастика в реабілітаційній роботі з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку» є поглиблення знань студентів про проведення реабілітаційних заходів у дітей з різною патологією та набуття ними теоретичних знань та практичних навичок щодо особливостей проведення і застосування вправ дихальної гімнастики у реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я і працездатності дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Основними завданнями дисципліни «Дихальна гімнастика в реабілітаційній роботі з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і застосування дихальних вправ;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу вправ дихальної гімнастики;
- визначати доцільні методи впливу дихальних вправ при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальний для хворого комплекс вправ дихальної гімнастики.

1. Результати навчання (компетентності).

I. Інтегральна або ключова компетентність що вживається по відношенню до узагальненого опису кваліфікаційного рівня і виражає головні компетентнісні характеристики даного рівня щодо навчання/професійної діяльності:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузі спеціальної освіти або у процесі професійної діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

II. Загальні компетентності:

- ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК-6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
- ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК-8. Здатність працювати в команді.
- ЗК-9. Здатність до міжособистісної взаємодії.
- ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК-12. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих.

III. Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- СК-5. Здатність реалізовувати ефективні корекційно-освітні технології у роботі з дітьми, підлітками, дорослими з особливими освітніми потребами, доцільно обирати методичне й інформаційно-комп'ютерне забезпечення.
- СК-6. Здатність працювати в команді, здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами, в тому числі з інвалідністю в різних типах закладів.
- СК-8. Готовність до діагностико-консультативної діяльності.
- СК-11. Здатність дотримуватися основних принципів, правил, прийомів і форм суб'єкт-суб'єктної комунікації.
- СК-15. Здатність аргументовано відстоювати власні професійні переконання, дотримуватись їх у власній фаховій діяльності.
- СК-16. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- СК-17. Здатність самостійно освоювати нові науково-педагогічні, корекційні, ергономічні та оздоровчі теорії та технології; забезпечувати фізичний розвиток, корекцію, реабілітацію і зміцнення здоров'я осіб з особливими освітніми потребами на засадах педагогічної інноватики.
- СК-18. Здатність будувати педагогічні й соціальні стосунки на основі загальнолюдських та національних цінностей; поєднувати сучасну спеціальну та інклюзивну освітню практику з глибоким осмисленням теорій і технологій видатних педагогів, психологів, лікарів, філософів.

Результати навчання (РН)

- ПРН2. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування конкретних задач спеціальної та інклюзивної освіти.
- ПРН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.
- ПРН6. Планувати освітньо-корекційну роботу на основі результатів психологопедагогічної діагностики осіб з особливими освітніми потребами з врахуванням їхніх вікових та індивідуально-типологічних відмінностей.
- ПРН7. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом.

- ПРН8. Організувати і здійснювати психолого-педагогічне вивчення дітей з особливостями психофізичного розвитку, діагностико-консультативну діяльність.
- ПРН9. Мати навички комплектування та організації діяльності спеціальних закладів освіти, спеціальних груп у закладах дошкільної освіти, спеціальних класів у закладах загальної середньої освіти тощо.
- ПРН11. Застосовувати у професійній діяльності знання про методики, технології, форми і засоби реабілітації та корекційно-розвивального навчання дітей з особливими освітніми потребами.
- ПРН12. Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності дитини з особливими освітніми потребами.
- ПРН13. Володіти методиками сприяння соціальній адаптації осіб з особливими освітніми потребами, їхньої підготовки до суспільної та виробничої діяльності.
- ПРН15. Застосовувати у професійній діяльності сучасні універсальні та спеціалізовані інформаційні системи та програмні продукти; бібліотечні ресурси та технології, зокрема електронні; спеціальну апаратуру та інструменти.
- ПРН16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.
- ПРН17. Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практичн і	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1. Лікувальний вплив дихальних вправ						
Тема 1..Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини Класифікація дихальних вправ.	16	2	4	10	–	ДС РМГ/6
Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ	16	2	4	10	–	ДС РМГ/6
Тема 3. Методи дослідження системи дихання	16	2	4	10	–	ДС РМГ/6
Разом за змістовим модулем 1	48	6	12	30	0	18
Змістовий модуль 2. Традиційні та сучасні дихальні технології						
Тема 4. Дихальна гімнастика Стрельникової, методика, показання, правила виконання	26	2	2	20	2	ДС РМГ/3
Тема 5. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання	28	4	2	20	2	ДС РМГ/3
Тема 6. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога	28	4	4	16	4	ДС РМГ/6
Тема 7. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз	20	4	4	10	2	ДС РМГ/6
Разом за змістовим модулем 2	102	14	12	66	10	18
ІНДЗ						4
Види підсумкових робіт:						Бал
Модульна контрольна робота № 1						30

Модульна контрольна робота № 2						30
Усього годин	150	20	24	96	10	100

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Тема 1..Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини Класифікація дихальних вправ. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 488 с. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики [Интернет], [цитировано 2013 Дек. 02]. Доступно: http://lib.rus.ec/b/180845/geac! Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.	10
2	Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ Вилунас Ю. Рыдающее дыхание - природные лекарства. Письма здоровья. 2009; 4: 22 - 25. Клапчук ВВ. Волевое управление дыханием в клинике и спорте / В.В.Клапчук - Днепр: ФОП Половко Н.В; 2017. - 88 с. Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Интернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 27]. Доступно: http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689 Методики дихальної гімнастики Olga-Kanovalova [Интернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 19]. Доступно : http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120	10
3	Тема 4. Методи дослідження системи дихання. Афанасьєва О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога / О.В.Афанасьєва, Є.І.Євдокімов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26. Гаврисюк В.К. Анализ перспектив применения функциональных тестов с ходьбой у больных хроническими заболеваниями легких / В.К.Гаврисюк, А.И.Ячник, Е.А. Беренда//Український пульмонологічний журнал. 2004;3:46-50. Дослідження функції дихання [Интернет]. 2015 [цитовано 2015 Вер. 19]. Доступно: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html Івасик Н. Алгоритм реабілітаційного обстеження дітей з бронхо-легеневими захворюваннями / Н. Івасик // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 4(54): 42-46.	10
4	Тема 5. Дихальна гімнастика Стрельникової, методика, показання, правила виконання Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный	20

	ресурс]. –Режим доступа : http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm . Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н.Н.Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Щетинин - Москва: Физкультура и спорт; 1999. -160 с.	
5	Тема 6. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання. Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н.Н.Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с. Специальные методики дыхательной гимнастики [Интернет]. Eurolab медицинский портал 2013 [цитовано 2013 Сент. 27]. Доступно: www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657	20
6	Тема 7. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога. Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт / Ю.Арешина // Молода спортивна наука України. 36. наук, статей з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16. Ма Гуаньда. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей / Гуаньда Ма - Ростов на Дону: Феникс; 2006. - 224 с. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, А.Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.	16
7	Тема 8. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с. Специальные методики дыхательной гимнастики [Интернет]. Eurolab медицинский портал 2013 [цитовано 2013 Сент. 27]. Доступно: www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657	10
	Разом	96

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна й індивідуальна робота за темами, виконання тестових завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

Форми поточного контролю: практичні заняття, індивідуальні завдання.

Форми проміжного контролю: модульна контрольна робота.

Форми підсумкового контролю: залік.

У процесі оцінювання навчальних досягнень студента застосовуються такі методи:

→ Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

→ Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; звіт, реферат.

→ Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань (дедлайн);
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, курсовій роботі (проекту), контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) навчальної дисципліни (ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки <https://vnu.edu.ua/uk/normativno-pravova-baza>).

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3 бали	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
1 бал	Оцінюється робота студента, який недостатньо повно володіє навчальним матеріалом, необґрунтовано його викладає, частково розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, при висвітленні

	деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі істотні неточності та незначні помилки.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Залік здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає залік в усній формі. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

Перелік питань до заліку

1. Вкажіть, що розумієте під терміном «функціональний стан»
2. Вкажіть, які функціональні стани розрізняють?
3. Чим характеризується порушений функціональний стан організму
4. Що провокує перебування пацієнта у порушеному функціональному стані
5. Вкажіть дію дихальних вправ при порушенні функціонування органів дихання
6. Як поділяються дихальні вправи
7. Як виконують статичні дихальні вправи
8. Чому сприяють динамічні вправи
9. Яка дія загальних дихальних вправ
10. Чому сприяють спеціальні дихальні вправи
11. Якими руховими діями супроводжується вдих
12. Якими руховими діями супроводжується видих
13. З якою метою у заняття лікувальною гімнастикою включають дихальні вправи
14. Який тип дихання призводить до підвищення частоти дихання
15. Як проводити тренування діафрагмального дихання
16. Яке дихання є найбільш доцільним і фізіологічним
17. Що ви розумієте під терміном «дихальна гімнастика»
18. Чому сприяють дренажні дихальні вправи
19. Від чого залежить вибір вихідного положення при виконанні дренажних дихальних вправ
20. Як поділяються дренажні дихальні вправи
21. Чому сприяють динамічні дренажні вправи
22. Що ви розумієте під терміном «постуральний дренаж»
23. Що означає термін «звукова гімнастика»
24. Дайте визначення терміну «Звукорухові вправи»
25. Етапи навчання дихальним вправам
26. Що складає основу дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
27. Особливість системи дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
28. З якою метою була розроблена дихальна гімнастика О.М.Стрельнікової
29. Чому дихальну гімнастику Стрельнікової називають парадоксальною
30. Назвіть основні типи дихання, які використовуються в різних дихальних практиках
31. Протипоказання до застосування дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
32. На чому ґрунтується метод поверхневого дихання за системою К.П.Бутейко
33. В чому полягає відмінність методу Бутейко від гімнастики Стрельнікової

34. Особливість системи дихальної гімнастики К.П.Бутейко
35. Які вікові обмеження до застосування дихальної гімнастики К.П.Бутейко
36. Яку дію на організм людини справляє затримка дихання на вдиху
37. Яку дію на організм людини справляє затримка дихання на видиху
38. Яку дію на організм людини справляє дихання з повільним вдихом і швидким енергійним видихом
39. Яку дію на організм людини справляє часте глибоке дихання
40. Яку дію на організм людини справляє повний глибокий видих
41. Яку дію на організм людини справляють короткі швидкі вдихи-видихи
42. Що складає основу методики Марини Корпан
43. Що складає основу гімнастики бодіфлекс
44. В чому суть гімнастики оксисайз
45. Суть дихальної гімнастики Йоги
46. З якою метою застосовують визначення «контрольної паузи» згідно теопії Бутейко
47. З чого складається Йога
48. Яка найважливіша поза в практиці Йоги
49. Що означає «пранаяма»
50. Основні правила освоєння асан
51. В чому полягає межа асан
52. З яких розділів складається система Йоги
53. Що означає система Йога
54. Основні принципи сучасної системи Йога
55. Які прийоми самоконтролю необхідні під час занять Йоогою
56. Як регулюється інтенсивність фізичного навантаження під час виконання аеробних вправ Йоги
57. На які групи поділяють продукти харчування у йозі
58. Що відносять до суб'єктивних показників у самоконтролі за своїм станом
59. Які показники належать до об'єктивних у самоконтролі за своїм станом
60. Завдання оперативного контролю під час окремого заняття з фізичним навантаженням

VI. Переведення оцінки шкали ECTS на національну шкалу здійснюється за

Шкалою оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Відмінно
82-89	Дуже добре
75-81	Добре
67-74	Задовільно
60-66	Достатньо
1 - 59	Незадовільно

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт / Ю.Арешина // Молода спортивна наука України. 36. наук, статей з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16.

2. Афанасьева О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога / О.В.Афанасьєва, Є.І.Євдокімов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26.
3. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики [Интернет], 2013. Доступно: <http://lib.rus.ec/b/180845/geac!>
4. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание - природные лекарства. Письма здоровья / Ю.Вилунас. 2009; 4: 22 - 25.
5. Гаврисюк В.К. Анализ перспектив применения функциональных тестов с ходьбой у больных хроническими заболеваниями легких / В.К.Гаврисюк, А.И.Ячник, Е.А.Беренда//Український пульмонологічний журнал. 2004;3:46-50.
6. Дослідження функції дихання [Интернет]. 2015. Доступно: <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. –Режим доступа : <http://health.familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>.
8. Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Интернет]. 2012. Доступно: <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689>
9. Івасик Н. Алгоритм реабілітаційного обстеження дітей з бронхо-легеневими захворюваннями. Слобожанський науково- спортивний вісник. 2016; 4(54): 42-46.
10. Иванова Н. Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н. Н. Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с.
11. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.
12. Клапчук ВВ. Волевое управление дыханием в клинике и спорте / В.В.Клапчук - Днепр: ФОП Половко Н.В; 2017. - 88 с.
13. Ма Гуаньда. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей. Ростов на Дону: Феникс; 2006. - 224 с.
14. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
15. Методики дихальної гімнастики Olga-Kanovalova [Интернет]. 2012. Доступно : <http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120>
16. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 488 с.
17. Специальные методики дыхательной гимнастики [Интернет]. Eurolab медицинский портал 2013. Доступно: www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657
18. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, А.Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.
19. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Щетинин - Москва: Физкультура и спорт; 1999. -160 с.
20. Физическая реабилитация: Учебник / [А. А. Бирюков, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.

Додаткова література

1. Йога за 15 минут / пер. С англ.. Н.В.Бутовой, О.А.Климовой. -М.: РИПОЛ ЕАГСИК, 2002.-192 с.
2. Івасик Н. Підбір дихальних вправ для дітей при бронхо-легеневих захворюваннях відповідно до клінічної картини на момент втручання / Н.Івасик //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук, праць. Вінниця, 2014; 18; 2, с. 313-317
3. Івасик Н. Безапаратні методики дихальної гімнастики / Н.Івасик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук, праць. Вінниця, 2014; 17, с. 670-676.

Электронный ресурс

1. <http://kayiles.ru/page/dihajte-vilno>
2. <http://www.medpoisk.ru/cf/physio9.html>
3. <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
4. <http://lib.rus.ec/b/180845/read>
5. <http://health.familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>
6. <http://helpiks.org/1-126428.html>
7. www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657