

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР-Ю»**

**СОГЛАСОВАНО**

Решением Педагогического совета  
Протокол от 23.01.2026 № 1/ПС/2026

Решением Ученого совета  
Протокол от 22.01.2026 № 1/УС/2026

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 27.01.2026 №01-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»**

г. Москва

## Оглавление

<b>Общая характеристика программы</b>	<b>3</b>
Цель реализации образовательной программы	3
Актуальность программы	3
Нормативная правовая база программы	3
Организационно-методические характеристики программы	4
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>5</b>
<b>Содержание программы</b>	<b>6</b>
Учебный план	6
Календарный учебный график	6
<b>Рабочие программы учебных дисциплин</b>	<b>7</b>
Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология дыхания: основы и механизмы»	7
Рабочая программа учебной дисциплины «Опора и дыхание, функциональные связи»	10
Рабочая программа учебной дисциплины «Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»	12
Рабочая программа учебной дисциплины «Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник»	15
<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	<b>18</b>
Требования к квалификации педагогических кадров	18
Материально-технические условия реализации программы	18
Информационные и учебно-методические условия реализации программы	19
<b>Формы контроля</b>	<b>19</b>
<b>Фонд оценочных средств</b>	<b>21</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Цель реализации образовательной программы**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дыхание – это жизнь» (далее – Программа, Образовательная программа) разработана АНО ДПО «ЦЕНТР-Ю» (далее – Организация).

**Цель Образовательной программы** – удовлетворение потребности различных категорий взрослого населения в формировании здорового образа жизни. Программа направлена на освоение естественнонаучных знаний о человеческом организме, физиологических механизмах дыхания и его влиянии на здоровье человека, получение навыков применения дыхательных упражнений для профилактики.

**Направленность программы** – естественнонаучная.

## **1.2. Актуальность программы**

Обучение правильному дыханию остаётся актуальным по ряду причин, связанных с сохранением здоровья, профилактикой заболеваний, развитием речевых и физических навыков. Образовательные программы, направленные на освоение физиологических механизмов дыхания, формирование навыков правильного дыхания необходимы современному человеку для гармоничной жизни и поддержания собственного здоровья, обеспечения долголетия и сохранение работоспособности.

В основе образовательной программы заложены следующие принципы: доступность и осознанность управления дыханием, наглядность и последовательность овладения упражнениями, индивидуальный подход.

Всё это определяет актуальность настоящей программы, освоение которой дает современному деловому человеку необходимую сумму знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития физических навыков, а также формирования здорового образа жизни.

## **1.3. Нормативная правовая база**

Образовательная программа разработана на основании федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 N 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

## 1.4. Организационно-методические характеристики программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дыхание – это жизнь» определяет ее содержание и сроки освоения.

**Трудоёмкость** образовательной программы составляет 72 часа. Трудоёмкость включает все виды учебной работы обучающихся, а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

**Язык обучения.** Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

**Форма обучения** – очно-заочная.

**Режим занятий** – максимальная учебная нагрузка составляет не более 8 академических часов в день, до 40 академических часов в неделю, включая все виды учебной работы обучающегося. Рекомендуемый режим занятий, заложенный в основу календарного учебного графика, составляет 6 академических часов в неделю (3 учебных недели). Указанный режим занятий позволяет осуществлять изучение учебного материала последовательно, с необходимыми интервалами для осмысления и закрепления, отработки на практике навыков дыхательных упражнений, что в максимальной степени позволяет достичь планируемых результатов освоения образовательной программы.

**Образовательная программа реализуется** в очно-заочной форме в учебных помещениях Организации, соотношение аудиторных занятий, внеаудиторной самостоятельной работы, виды учебных занятий указаны в рабочих программах учебных дисциплин.

**К освоению** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования. Программа рассчитана на взрослое население, от 18 лет.

Выпускник, в полном объеме освоивший учебный план образовательной программы, подтвердив наличие заявленных в образовательной программе результатов обучения, получает свидетельство установленного образовательной организацией образца.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе освоения образовательной программы обучающийся приобретает следующие знания, умения, навыки:

Знания:

- строение органов дыхательной системы;
- функции дыхательной системы;
- особенности дыхания при различных функциональных состояниях;
- нервную и гуморальную регуляцию дыхания;
- возрастные особенности анатомии, физиологии и регуляции дыхания;
- этапы дыхательного процесса: вентиляция лёгких, газообмен между альвеолярным воздухом и кровью, транспорт газов кровью, газообмен между кровью и тканями, тканевое (внутреннее) дыхание;
- функции дыхательной системы: обеспечение газообмена между кровью организма и окружающей средой, выделение воды и чужеродных летучих веществ, выработка биологически активных веществ;
- методы регуляции дыхания;
- перечень упражнений и их целевая направленность для формирования правильного дыхания.

Умения и

навыки

- понимание физиологии дыхания и его влияния на здоровье человека;
- применение дыхательных упражнений для профилактики здоровья;
- навыки работы с эмоциональными аспектами дыхания.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, модулей	Общая труд-сть (в ч.)	В том числе:				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Внеаудит. самостоят. работа	Промежут. аттестация	
			Лекции	Практ. занятия			
1.	Физиология дыхания: основы и механизмы	17	5	6	5	1	зачет
2.	Опора и дыхание, функциональные связи	17	5	6	5	1	зачет
3.	Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»	19	6	6	6	1	зачет
4.	Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник	19	6	6	6	1	зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

Наименование учебных дисциплин (модулей)	Всего часов	Недели																
		1							2					3				
		Дни недели																
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	
Физиология дыхания: основы и механизмы	17	6	6	5			x	x						x	x			
Опора и дыхание, функциональные связи	17			1	6	6	x	x	4					x	x			
Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»	19						x	x	2	6	6	5		x	x			
Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник	19						x	x				1	6	x	x	6	6	
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

### 4.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология дыхания: основы и механизмы»

#### 4.1.1. Цель, планируемые результаты изучения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология дыхания: основы и механизмы» является частью дополнительной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дыхание – основа жизни».

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся приобретает:

- Знания:
- строение органов дыхательной системы;
  - функции дыхательной системы;
  - особенности дыхания при различных функциональных состояниях;
  - нервная и гуморальная регуляция дыхания;
  - возрастные особенности анатомии, физиологии и регуляции дыхания;
  - этапы дыхательного процесса: вентиляция лёгких, газообмен между альвеолярным воздухом и кровью, транспорт газов кровью, газообмен между кровью и тканями, тканевое (внутреннее) дыхание;
  - функции дыхательной системы: обеспечение газообмена между кровью организма и окружающей средой, выделение воды и чужеродных летучих веществ, выработка биологически активных веществ;
  - перечень упражнений и их целевая направленность для формирования правильного дыхания.
- Умения
- понимание физиологии дыхания и его влияния на здоровье человека;
- и навыки
- применение дыхательных упражнений для профилактики здоровья.

#### 4.1.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, модулей	Общая труд-сть (в ч.)	В том числе:				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Внеаудит. самостоят. работа	Промежут. аттестация	
			Лекции	Практ. занятия			
1.	Физиология дыхания: основы и механизмы	17	5	6	5	1	зачет

#### 4.1.3. Календарный учебный график

Наименование учебных дисциплин (модулей)	Всего часов	Недели																
		1							2							3		
		Дни недели																
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	
Физиология дыхания: основы и механизмы	17	6	6	5			x	x							x	x		
<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>														

#### 4.1.4. Тематическое содержание

Тема 1. Строение и функции дыхательной системы

Тема 2. Физиология дыхательного процесса (газообмен, работа диафрагмы, роль дыхательных мышц)

Тема 3. Взаимосвязь дыхательной и нервной системы

Тема 4. Влияние дыхания на обмен веществ и гомеостаз

Тема 5. Оценка дыхательного паттерна (как человек дышит в покое и при нагрузке)

Тема 6. Диагностика ограничений дыхательной подвижности (анализ подвижности грудной клетки, диафрагмы, ключичных и реберных зон)

Тема 7. Базовые дыхательные упражнения на осознание дыхания

#### 4.1.5. Организация учебного процесса по дисциплине.

Учебный процесс осуществляется в очно-заочной форме, в формате групповой работы в учебной аудитории. Работа обучающихся с преподавателем включает:

- **теоретические занятия** – объяснение нового материала и его закрепление, общая трудоемкость теоретических (лекционных) занятий составляет 5 академических часов;
- **практические занятия**, включающие разбор практических примеров, освоение практики дыхательных упражнений для повседневной жизни и для решения ситуационных задач. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

Существенным элементом освоения учебной дисциплины является **внеаудиторная самостоятельная работа** обучающихся, включающая изучение рекомендуемой литературы. Общая трудоемкость практических занятий составляет 5 академических часов.

**Текущий контроль** осуществляется по каждой теме учебной дисциплины путем устного опроса обучающихся, группового обсуждения практических вопросов и дискуссии по проблемам, связанным с содержанием соответствующей темы. Для проведения текущего контроля используется основное время, предусмотренное учебным планом на изучение учебной дисциплины.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета. Трудоемкость составляет 1 академический час. Зачет проводится в формате тестирования.

#### 4.1.6. Примеры заданий для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация включает вопросы по каждой теме, входящей в состав учебной дисциплины, проводится в форме тестирования. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации приведены в разделе Формы контроля.

##### Примеры вопросов:

#### 1. Дыханием называется:

- А) ритмичное чередование вдоха и выдоха;

- Б) обмен газов между атмосферой и лёгкими;
- В) комплекс физиологических процессов, обеспечивающих поступление, транспорт, утилизацию кислорода и выделение углекислого газа;
- Г) комплекс физиологических процессов, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода

**2. Сокращение каких мышц обеспечивает поднятие грудной клетки при спокойном дыхании:**

- А) большая и малая грудные;
- Б) наружные межрёберные и диафрагмы;
- В) ромбовидная и трапецевидная;
- Г) лестничные

**3. При спокойном дыхании вдох осуществляется:**

- А) активно;
- Б) пассивно

**4. Дыхательный объём это:**

- А) количество воздуха, проходящее через лёгкие при спокойном вдохе и выдохе;
- Б) объём воздуха, находящийся в грудной полости при спокойном дыхании;
- В) количество воздуха, находящееся в воздухоносных путях;
- Г) объём воздуха, который остаётся в лёгких после спокойного выдоха

**5. Средняя частота дыхания в покое у взрослого человека составляет:**

- А) 25 – 30 раз в минуту;
- Б) 14 – 18 раз в минуту;
- В) 5 – 10 раз в минуту

**6. Как транспортируется кислород от лёгких к тканям:**

- А) в основном в виде оксигемоглобина и лишь менее 1,5% в физически растворённом состоянии;
- Б) в виде растворённого газа;
- В) 80% в физически растворённом состоянии и 20% в виде оксигемоглобина

**4.1.7. Перечень рекомендуемой литературы по дисциплине.**

Рекомендуемая **основная** литература:

1. Физиология дыхания: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /сост.: Попова Н.Н., Федоров В.П. – Воронеж, ВГАС, 2024

Рекомендуемая **дополнительная** литература:

2. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа, 2016.

## 4.2. Рабочая программа учебной дисциплины «Опора и дыхание, функциональные связи»

### 4.2.1. Цель, планируемые результаты изучения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Опора и дыхание, функциональные связи» является частью дополнительной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дыхание – основа жизни».

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся приобретает:

- Знания:
- функции дыхательной системы;
  - особенности дыхания при различных функциональных состояниях;
  - возрастные особенности анатомии, физиологии и регуляции дыхания;
  - роль черепных и висцеральных структур в дыхательном процессе;
  - методы регуляции дыхания;
  - основные дыхательные дисфункции и способы их коррекции;
  - перечень упражнений и их целевая направленность для формирования правильного дыхания.

- Умения – понимание физиологии дыхания и его влияния на здоровье человека;
- и навыки – применение дыхательных упражнений для профилактики здоровья.

### 4.2.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, модулей	Общая труд-сть (в ч.)	В том числе:				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Внеаудит. самостоят. работа	Промежут. аттестация	
			Лекции	Практ. занятия			
2.	Опора и дыхание, функциональные связи	17	5	6	5	1	зачет

### 4.2.3. Календарный учебный график

Наименование учебных дисциплин (модулей)	Всего часов	Недели															
		1							2					3			
		Дни недели															
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2
Опора и дыхание, функциональные связи	17			1	6	6	x	x	4					x	x		
<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>			<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>								

### 4.2.4. Тематическое содержание

- Тема 1. Взаимосвязь дыхательной функции с опорно-двигательной системой.
- Тема 2. Роль черепных и висцеральных структур в дыхательном процессе.
- Тема 3. Основные дыхательные дисфункции и способы их коррекции.
- Тема 4. Функциональная диагностика дыхательной системы.
- Тема 5. Работа с грудной клеткой и диафрагмой.

Тема 6. Мягкие техники для восстановления подвижности дыхательных структур.

#### **4.2.5. Организация учебного процесса по дисциплине.**

Учебный процесс осуществляется в очно-заочной форме, в формате групповой работы в учебной аудитории. Работа обучающихся с преподавателем включает:

- **теоретические занятия** – объяснение нового материала и его закрепление, общая трудоемкость теоретических (лекционных) занятий составляет 5 академических часов;
- **практические занятия**, включающие разбор практических примеров, освоение практики дыхательных упражнений для повседневной жизни и для решения ситуационных задач. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

Существенным элементом освоения учебной дисциплины является **внеаудиторная самостоятельная работа** обучающихся, включающая изучение рекомендуемой литературы. Общая трудоемкость практических занятий составляет 5 академических часов.

**Текущий контроль** осуществляется по каждой теме учебной дисциплины путем устного опроса обучающихся, группового обсуждения практических вопросов и дискуссии по проблемам, связанным с содержанием соответствующей темы. Для проведения текущего контроля используется основное время, предусмотренное учебным планом на изучение учебной дисциплины.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета. Трудоемкость составляет 1 академический час. Зачет проводится в формате тестирования.

#### **4.2.6. Примеры заданий для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация включает вопросы по каждой теме, входящей в состав учебной дисциплины, проводится в форме тестирования. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации приведены в разделе Формы контроля.

Примеры вопросов:

##### **1. Висцеральные структуры обеспечивают:**

- А) структурную поддержку дыхательной системы
- Б) участвуют в сложной регуляции дыхания через рефлексорные механизмы и взаимодействие с другими системами организма
- В) оба утверждения верны

##### **2. На каких уровнях связаны дыхательная и опорно-двигательная системы:**

- А) на структурном, функциональном и регуляторном
- Б) на структурном
- В) на функциональном
- Г) на структурном и функциональном

**3. Опишите процесс дыхания у млекопитающих: роль диафрагмы, грудной клетки, альвеол и газообмена.**

- А) Диафрагма и межреберные мышцы изменяют объём грудной полости
- Б) При вдохе диафрагма опускается, грудная клетка расширяется, воздух поступает в лёгкие
- В) В альвеолах газообмен: кислород переходит в кровь, углекислый газ — из крови в воздух
- Г) Эластичность лёгких и капилляры вокруг альвеол обеспечивают эффективный газообмен

**4. Апноэ - это:**

- А) Частое поверхностное дыхание, возникает вследствие выраженной стимуляции дыхательного центра при гиперкапнии, гипоксемии
- Б) Временная остановка дыхания
- В) Глубокое и частое дыхание, отмечается при мышечной работе, эмоциональном напряжении, тиреотоксикозе, анемии, ацидозе, снижении содержания кислорода во вдыхаемом воздухе

**5. Что не относится к нарушению ритма дыхания:**

- А) Эупноэ
- Б) Гиперпноэ
- В) Тахипноэ
- Г) Брадипноэ
- Д) Апноэ

**4.2.7. Перечень рекомендуемой литературы по модулю.**

Рекомендуемая **основная** литература:

1. Физиология дыхания: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /сост.: Попова Н.Н., Федоров В.П. – Воронеж, ВГАС, 2024

Рекомендуемая **дополнительная** литература:

2. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа, 2016.

**4.3. Рабочая программа учебной дисциплины «Механизм регулирования дыхания от первого разделения зиготы до «последнего вдоха»»**

**4.3.1. Цель, планируемые результаты изучения дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «Механизм регулирования дыхания от первого разделения зиготы до «последнего вдоха» является частью дополнительной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дыхание – основа жизни».

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся приобретает:

- Знания:**
- функции дыхательной системы;
  - особенности дыхания при различных функциональных состояниях;
  - роль черепных и висцеральных структур в дыхательном процессе;
  - методы регуляции дыхания;
  - основные дыхательные дисфункции и способы их коррекции;
  - перечень упражнений и их целевая направленность для формирования правильного дыхания.
- Умения**
- понимание физиологии дыхания и его влияния на здоровье человека;
- и навыки**
- применение дыхательных упражнений для профилактики здоровья.

#### 4.3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, модулей	Общая труд-сть (в ч.)	В том числе:				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Внеаудит. самостоят. работа	Промежут. аттестация	
			Лекции	Практ. занятия			
3.	Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»	19	6	6	6	1	зачет

#### 4.3.3. Календарный учебный график

Наименование учебных дисциплин (модулей)	Всего часов	Недели																
		1							2							3		
		Дни недели																
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	
Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»	19						х	х	2	6	6	5			х	х		
<b>ИТОГО:</b>	<b>19</b>								<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>						

#### 4.3.4. Тематическое содержание

- Тема 1. Ритмы дыхания респираторного (через легкие) и клеточного (внутриклеточные обменные процессы).
- Тема 2. Реакция тканей ЦНС на гипоксию и гипероксию (кислородное «опьянение»).
- Тема 3. Волновые процессы, самоорганизация тканей.
- Тема 4. Роль дыхания в постуральном контроле и двигательной активности.
- Тема 5. Слушание дыхательных ритмов и их дифференцирование (обучение разделению общего дыхательного ритма на его составные части).
- Тема 6. Практика осознания дыхательных волн в теле.
- Тема 7. Практические упражнения для улучшения дыхательной функции.
- Тема 8. Методики для активации диафрагмы и улучшения вентиляции лёгких.

#### 4.3.5. Организация учебного процесса по дисциплине.

Учебный процесс осуществляется в очно-заочной форме, в формате групповой работы в учебной аудитории. Работа обучающихся с преподавателем включает:

- **теоретические занятия** – объяснение нового материала и его закрепление, общая трудоемкость теоретических (лекционных) занятий составляет 6 академических часов;
- **практические занятия**, включающие разбор практических примеров, освоение практики дыхательных упражнений для повседневной жизни и для решения ситуационных задач. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

Существенным элементом освоения учебной дисциплины является **внеаудиторная самостоятельная работа** обучающихся, включающая изучение рекомендуемой литературы. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

**Текущий контроль** осуществляется по каждой теме учебной дисциплины путем устного опроса обучающихся, группового обсуждения практических вопросов и дискуссии по проблемам, связанным с содержанием соответствующей темы. Для проведения текущего контроля используется основное время, предусмотренное учебным планом на изучение учебной дисциплины.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета. Трудоемкость составляет 1 академический час. Зачет проводится в формате тестирования.

#### 4.3.6. Примеры заданий для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация включает вопросы по каждой теме, входящей в состав учебной дисциплины, проводится в форме тестирования. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации приведены в разделе Формы контроля.

Примеры вопросов:

**1. Где располагается дыхательный центр, регулирующий дыхание?**

- А) в гипоталамусе
- Б) в лёгких
- В) в продолговатом мозге
- Г) в мозжечке

**2. Может ли изменение типа дыхания (например, верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное) влиять на способность поддерживать равновесие и позу?**

- А) да
- Б) нет

**3. Влияет ли задержка дыхания (апноэ) на постуральную устойчивость?**

- А) Влияет
- Б) Не влияет

#### **4. Какие факторы могут изменять тип дыхания и, соответственно, влиять на постуральный контроль?**

- А) Половая принадлежность
- Б) Положение тела
- В) Особенности осанки
- Г) Физическая тренированность
- Д) Наличие заболеваний

#### **5. Дыхательные практики запрещены при:**

- А) Острых инфекционных заболеваниях (ОРВИ, пневмония, туберкулёз и др.)
- Б) Серьёзных сердечно-сосудистых патологиях (инфаркт, тяжёлая гипертония, аритмии)
- В) Недавних операциях на органах грудной клетки или живота
- Г) Эпилепсии или судорожном синдроме
- Д) Острых психических расстройствах
- Е) Все ответы верны

#### **4.3.7. Перечень рекомендуемой литературы по модулю.**

Рекомендуемая **основная** литература:

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации/ М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015

Рекомендуемая **дополнительная** литература:

2. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа, 2016.

#### **4.4. Рабочая программа учебной дисциплины «Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник»**

##### **4.4.1. Цель, планируемые результаты изучения дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник» является частью дополнительной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дыхание – основа жизни».

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся приобретает:

- Знания:**
- понятие эмоциональных аспектов дыхания;
  - особенности дыхания при различных функциональных состояниях;
  - методы регуляции дыхания, методы работы с дыханием в стрессовых ситуациях;
  - перечень упражнений и их целевая направленность для формирования правильного дыхания.

- Умения – понимание физиологии дыхания и его влияния на здоровье человека;  
и навыки – применение дыхательных упражнений для профилактики здоровья;  
– навыки работы с эмоциональными аспектами дыхания.

#### 4.4.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, модулей	Общая труд-сть (в ч.)	В том числе:				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Внеаудит. самостоят. работа	Промежут. аттестация	
			Лекции	Практ. занятия			
4.	Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник	19	6	6	6	1	зачет

#### 4.4.3. Календарный учебный график

Наименование учебных дисциплин (модулей)	Всего часов	Недели																	
		1							2							3			
		Дни недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2		
Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник	19						х	х				1	6	х	х			6	6
<b>ИТОГО:</b>	<b>19</b>						-	-				1	6	-	-			6	6

#### 4.4.4. Тематическое содержание

- Тема 1. Связь дыхания с эмоциональным состоянием  
Тема 2. Дыхательные паттерны при стрессе, тревоге, депрессии  
Тема 3. Техники управления дыханием для регуляции психоэмоционального состояния  
Тема 4. Методы работы с дыханием в стрессовых ситуациях  
Тема 5. Глубокие расслабляющие дыхательные техники  
Тема 6. Интеграция остеопатических, биодинамических и лечебно-физкультурных подходов  
Тема 7. Итоговый разбор практических случаев и вопросы участников  
Тема 8. Связь дыхания с эмоциональным состоянием  
Тема 9. Дыхательные паттерны при стрессе, тревоге, депрессии  
Тема 10. Техники управления дыханием для регуляции психоэмоционального состояния  
Тема 10. Методы работы с дыханием в стрессовых ситуациях  
Тема 12. Глубокие расслабляющие дыхательные техники  
Тема 13. Интеграция остеопатических, биодинамических и лечебно-физкультурных подходов

#### 4.4.5. Организация учебного процесса по дисциплине.

Учебный процесс осуществляется в очно-заочной форме, в формате групповой работы в учебной аудитории. Работа обучающихся с преподавателем включает:

- **теоретические занятия** – объяснение нового материала и его закрепление, общая трудоемкость теоретических (лекционных) занятий составляет 6 академических часов;
- **практические занятия**, включающие разбор практических примеров, освоение практики дыхательных упражнений для повседневной жизни и для решения ситуационных задач. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

Существенным элементом освоения учебной дисциплины является **внеаудиторная самостоятельная работа** обучающихся, включающая изучение рекомендуемой литературы. Общая трудоемкость практических занятий составляет 6 академических часов.

**Текущий контроль** осуществляется по каждой теме учебной дисциплины путем устного опроса обучающихся, группового обсуждения практических вопросов и дискуссии по проблемам, связанным с содержанием соответствующей темы. Для проведения текущего контроля используется основное время, предусмотренное учебным планом на изучение учебной дисциплины.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета. Трудоемкость составляет 1 академический час. Зачет проводится в формате устного собеседования по контрольным вопросам.

#### **4.4.6. Примеры заданий для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация включает вопросы по каждой теме, входящей в состав учебной дисциплины. Критерии оценки результатов промежуточной аттестации приведены в разделе Формы контроля.

##### Примеры вопросов:

1. Связь дыхания с эмоциональным состоянием.
2. Дыхательные паттерны при стрессе, тревоге, депрессии.
3. Параметры, определяющие структуру дыхания.
4. Техники управления дыханием для регуляции психоэмоционального состояния.
5. Методы работы с дыханием в стрессовых ситуациях.
6. Техника «Свободного Дыхания».
7. Техники для снижения стресса и эмоционального напряжения.
8. Интеграция дыхательных техник в психотерапию.
9. Влияние дыхания на работу нервной системы.
10. Особенности выполнения дыхательных упражнений.
11. Глубокие расслабляющие дыхательные техники.

#### **4.4.7. Перечень рекомендуемой литературы по модулю.**

Рекомендуемая **основная** литература:

1. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа, 2016.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **5.1. Требования к квалификации педагогических кадров**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональных стандартах.

Уровень квалификации педагогических работников организации соответствует квалификационным требованиям, установленным Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», по должности «педагог дополнительного образования».

Также к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Педагогические работники проходят не реже одного раза в 3 года обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации по профилю педагогической деятельности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

### **5.2. Материально-технические условия реализации программы**

Реализация настоящей образовательной программы осуществляется в учебных помещениях, соответствующих государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;

СанПиН 2.2.1/2.1.1.1200-03 «Санитарно-защитные зоны и санитарная классификация предприятий, сооружений и иных объектов».

Учебные помещения должны быть оборудованы учебной мебелью (стулья с пюпитром или планшетами), флипчартом, презентационным оборудованием (проектор,

экран), массажными столами, анатомической моделью человека с меридианами, скелетом человека полноразмерным, моделями черепа человека.

### **5.3. Информационные и учебно-методические условия реализации программы обучения.**

В учебном процессе используется учебная литература на бумажном носителе. Количество экземпляров литературы, рекомендованной настоящей образовательной программой для изучения обучающимися, соответствует числу обучающихся.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа, 2016.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации/ М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015
3. Физиология дыхания: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /сост.: Попова Н.Н., Федоров В.П. – Воронеж, ВГАС, 2024

Обучающиеся также имеют доступ к современным базам данных, информационным справочным и поисковым системам через Интернет.

#### **Федеральные образовательные ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Российский портал открытого образования <http://openet.edu.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
4. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://eor.edu.ru/>

#### **Электронные библиотеки:**

1. Портал Президентской библиотеки (раздел «Общественные и гуманитарные науки») <https://www.prlib.ru/catalog/52917>

## **6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

При реализации настоящей образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем в рамках соответствующих учебных дисциплин. Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методов организации образовательного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется по каждой учебной дисциплине после её освоения. Промежуточная аттестация обучающихся предназначена для определения степени достижения планируемых результатов обучения.

## **6.1. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и требования к их проведению**

**Текущий контроль знаний** обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе в ходе изучения тем в рамках соответствующих тем учебной дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости:

- анализ активности обучающихся в процессе обучения;
- оценка эффективности выполнения обучающимися заданий в ходе практических занятий;
- тестирование. Для проведения текущего контроля знаний используются соответствующие тестовые задания из фонда оценочных средств по темам учебной дисциплины.

**Промежуточная аттестация** – оценка качества освоения обучающимися содержания учебного материала непосредственно по завершению его освоения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения учебных дисциплин учтены все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций, знаний и навыков по видам деятельности и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам программы, учебному плану и обеспечивают оценку результатов освоения обучающимися образовательной программы. Для проведения промежуточной аттестации из фонда оценочных средств по учебной дисциплине обучающемуся в случайном порядке предъявляются 10 тестовых вопросов.

**Критерии оценки промежуточной аттестации в форме зачета (промежуточная аттестация) при проведении тестирования:**

1. Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который твердо знает материал учебной дисциплины, допускает минимум неточностей в выборе правильного варианта ответа на вопрос. При проведении части зачета, относящейся к проверке знаний в формате тестирования, оценка «зачтено» выставляется обучающемуся при условии правильных ответов на 60 и более процентов вопросов, предусмотренных тестом. Для проведения промежуточной аттестации из фонда оценочных средств по учебной дисциплине обучающемуся в случайном порядке предъявляются 10 тестовых вопросов. При проведении части зачета, относящейся к решению кейса, выполнению практического задания, оценка «зачтено» выставляется обучающемуся при условии полного и обстоятельного разбора кейса, умелому применению освоенных в ходе обучения знаний и умений, соответствия решения кейса (практического задания) правильному ответу.

2. Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает более 30 процентов неточностей в выборе правильного варианта ответа на вопрос. При проведении части зачета, относящейся к проверке знаний в формате тестирования, оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся при условии правильных ответов менее чем на 70 процентов вопросов, предусмотренных тестом. Для проведения промежуточной аттестации из фонда оценочных средств по учебной дисциплине обучающемуся в случайном порядке предъявляются 10 тестовых вопросов. При проведении части зачета, относящейся к решению кейса, выполнению практического задания, оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся при условии не полного разбора кейса, отсутствии опоры на применение освоенных в ходе обучения знаний и умений, не соответствия решения кейса (практического задания) правильному ответу.

**Критерии оценки промежуточной аттестации в форме зачета (промежуточная аттестация) при проведении устного собеседования по вопросам:**

1. Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он последовательно, четко и логически стройно изложил ответ, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос. Умеет применять теорию на практике, знает практические упражнения и умеет их выполнять.

2. Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала и не может грамотно изложить вопросы, допускает существенные ошибки. Показывает слабое владение практическими упражнениями.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации (примеры заданий)**

#### **Учебная дисциплина «Физиология дыхания: основы и механизмы»**

##### **1. Дыханием называется:**

- А) ритмичное чередование вдоха и выдоха;
- Б) обмен газов между атмосферой и лёгкими;
- В) комплекс физиологических процессов, обеспечивающих поступление, транспорт, утилизацию кислорода и выделение углекислого газа;
- Г) комплекс физиологических процессов, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода

##### **2. Сокращение каких мышц обеспечивает поднятие грудной клетки при спокойном дыхании:**

- А) большая и малая грудные;
- Б) наружные межрёберные и диафрагмы;
- В) ромбовидная и трапецевидная;

- Г) лестничные
- 3. При спокойном дыхании вдох осуществляется:**
- А) активно;
  - Б) пассивно
- 4. Дыхательный объём это:**
- А) количество воздуха, проходящее через лёгкие при спокойном вдохе и выдохе;
  - Б) объём воздуха, находящийся в грудной полости при спокойном дыхании;
  - В) количество воздуха, находящееся в воздухоносных путях;
  - Г) объём воздуха, который остаётся в лёгких после спокойного выдоха
- 5. Средняя частота дыхания в покое у взрослого человека составляет:**
- А) 25 – 30 раз в минуту;
  - Б) 14 – 18 раз в минуту;
  - В) 5 – 10 раз в минуту
- 6. Как транспортируется кислород от лёгких к тканям:**
- А) в основном в виде оксигемоглобина и лишь менее 1,5% в физически растворённом состоянии;
  - Б) в виде растворённого газа;
  - В) 80% в физически растворённом состоянии и 20% в виде оксигемоглобина

**Учебная дисциплина «Опора и дыхание, функциональные связи»**

- 1. Висцеральные структуры обеспечивают:**
- А) структурную поддержку дыхательной системы
  - Б) участвуют в сложной регуляции дыхания через рефлекторные механизмы и взаимодействие с другими системами организма
  - В) оба утверждения верны
- 2. На каких уровнях связаны дыхательная и опорно-двигательная системы:**
- А) на структурном, функциональном и регуляторном
  - Б) на структурном
  - В) на функциональном
  - Г) на структурном и функциональном
- 3. Опишите процесс дыхания у млекопитающих: роль диафрагмы, грудной клетки, альвеол и газообмена.**
- А) Диафрагма и межреберные мышцы изменяют объём грудной полости
  - Б) При вдохе диафрагма опускается, грудная клетка расширяется, воздух поступает в лёгкие
  - В) В альвеолах газообмен: кислород переходит в кровь, углекислый газ — из крови в воздух

Г) Эластичность лёгких и капилляры вокруг альвеол обеспечивают эффективный газообмен

**4. Апноэ - это:**

А) Частое поверхностное дыхание, возникает вследствие выраженной стимуляции дыхательного центра при гиперкапнии, гипоксемии

Б) Временная остановка дыхания

В) Глубокое и частое дыхание, отмечается при мышечной работе, эмоциональном напряжении, тиреотоксикозе, анемии, ацидозе, снижении содержания кислорода во вдыхаемом воздухе

**5. Что не относится к нарушению ритма дыхания:**

А) Эупноэ

Б) Гиперпноэ

В) Тахипноэ

Г) Брадипноэ

Д) Апноэ

**Учебная дисциплина «Механизм регулирования дыхания от первого деления зиготы до «последнего вдоха»**

**1. Где располагается дыхательный центр, регулирующий дыхание?**

А) в гипоталамусе

Б) в лёгких

В) в продолговатом мозге

Г) в мозжечке

**2. Может ли изменение типа дыхания (например, верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное) влиять на способность поддерживать равновесие и позу?**

А) да

Б) нет

**3. Влияет ли задержка дыхания (апноэ) на постуральную устойчивость?**

А) Влияет

Б) Не влияет

**4. Какие факторы могут изменять тип дыхания и, соответственно, влиять на постуральный контроль?**

А) Половая принадлежность

Б) Положение тела

В) Особенности осанки

Г) Физическая тренированность

Д) Наличие заболеваний

**5. Дыхательные практики запрещены при:**

А) Острых инфекционных заболеваниях (ОРВИ, пневмония, туберкулёз и др.)

- Б) Серьёзных сердечно-сосудистых патологиях (инфаркт, тяжёлая гипертония, аритмии)
- В) Недавних операциях на органах грудной клетки или живота
- Г) Эпилепсии или судорожном синдроме
- Д) Острых психических расстройствах
- Е) Все ответы верны

**Учебная дисциплина «Эмоциональные аспекты дыхания и интеграция техник»**

1. Связь дыхания с эмоциональным состоянием.
2. Дыхательные паттерны при стрессе, тревоге, депрессии.
3. Параметры, определяющие структуру дыхания.
4. Техники управления дыханием для регуляции психоэмоционального состояния.
5. Методы работы с дыханием в стрессовых ситуациях.
6. Техника «Свободного Дыхания».
7. Техники для снижения стресса и эмоционального напряжения.
8. Интеграция дыхательных техник в психотерапию.
9. Влияние дыхания на работу нервной системы.
10. Особенности выполнения дыхательных упражнений.
11. Глубокие расслабляющие дыхательные техники.