



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПРИНЯТА

Ученым советом Института
общественного здоровья, здравоохранения
и гуманитарных проблем медицины
протокол от 22.05.2025 года № 6
Председатель А.С. Федонников

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института общественного
здоровья, здравоохранения и
гуманитарных проблем медицины
А.С. Федонников
«22» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реабилитация методами йоги

Направление подготовки

44.04.03 Специальное (дефектологическое)
образование

Форма обучения

заочная

Срок освоения ОПОП

2 года 5 месяцев

Кафедра педагогики, образовательных технологий и профессиональной
коммуникации

ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической
конференции кафедры от 30.04.2025г. № 3

Заведующий кафедрой Н.А. Клоктунова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора ДООД
Д.Ю. Нечухраная

«30» апреля 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Реабилитация методами йоги» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного Ученым Советом Университета, протокол «29» апреля 2025г., в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 128.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: подготовить обучающегося к использованию методов йоги в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- сформировать представление о здоровом образе жизни и его составляющих компонентах, роли йоги в формировании нацеленности на ЗОЖ;
- обучить основным правилам построения занятия с использованием асан, вьяям, виньяс;
- сформировать представление о дыхательных и релаксационных техниках и их пользе в работе логопеда.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенции	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
ИД 1.2.1. Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы ИД 1.2.2. Умеет определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; соотносить главное и второстепенное, решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности ИД 1.2.3. Имеет практический опыт применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности	
Педагогический	ПК-6. Способен к планированию и реализации содержания коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с ОВЗ
ИД 1.6.1. Знает основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей с ОВЗ; технологии и методики коррекционно-развивающей работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности;	

теорию и технологии учета возрастных, типологических и индивидуальных особенностей обучающихся; способы оценки результатов коррекционно-развивающей работы.

ИД 1.6.2. Умеет планировать и проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися с ОВЗ и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), независимо от образовательного маршрута; анализировать их эффективность, проектировать и осуществлять мониторинг результативности коррекционно-развивающих занятий.

ИД 1.6.3. навыками анализа эффективности коррекционно-развивающих занятий.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина ФТД.2 «Реабилитация методами йоги» относится к факультативам учебного плана по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование.

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по дисциплинам «Организация психолого-медико-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья в различных институциональных условиях», «Психология лиц с нарушениями развития». Изучение данной дисциплины как предшествующей необходимо для прохождения государственной итоговой аттестации.

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре
			№ 4
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:		20	20
Аудиторная работа		42	42
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ)		14	14
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		52	52
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-2, ПК-6	Раздел 1. Реабилитация методами йоги	Основы здорового образа жизни, методики для измерения. Теоретические основы йоги. Анатомия, физиология и биомеханика йоги. Принципы и методы при построении занятия. Дыхательные и релаксационные техники. Циклическая медитация, аутогенная тренировка по Шульцу, йога нидра. Пранаямы. Шаткармы. Оборудование, средства и снаряжение, используемые на занятиях по йоге. Правки.

5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Раздел 1. Реабилитация методами йоги	6		14	52	72	устный и письменный опрос, научная работа по заданной теме исследования
ИТОГО:			6		14	52	72	

5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

№ п/п	Название тем лекций	Кол-во часов в семестре
		№ 4
1	2	3
Раздел 1. Реабилитация методами йоги		
1	Основы здорового образа жизни и его влияние на качество жизни. Теоретические основы практики йоги	2
2	Направления йоги и возможность их применения в работе медицинского логопеда	2
3	Биомеханика йоги	2
	ИТОГО	6

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре
		№4

1	2	3
Раздел 1. Реабилитация методами йоги		
1	Принципы биомеханики при занятии йогой	2
2	Основы анатомии и физиологии человека при занятии йогой	2
3	Основы дыхательных, релаксационных и медитативных техник йоги	2
4	Общие принципы построения занятия по йоге	2
5	Практические основы йогических техник	4
6	Защита проектов «Применение методов йоги в работе логопеда»	2
	ИТОГО	14

5.5. Лабораторный практикум (не предусмотрен учебным планом)

5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	4	Раздел 1. Реабилитация методами йоги	подготовка к лекции, практическим занятиям, составление глоссария, подготовка к тестированию, письменному контролю, к текущему и промежуточному контролю	52

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (Приложение 2).

2. Оценочные средства для проведения текущего контроля.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Реабилитация методами йоги» в полном объеме представлен в приложении 1.

В соответствии с рабочим учебным планом в конце изучения учебной дисциплины «Реабилитация методами йоги» проводится промежуточная аттестация в форме *зачета*. Зачет по дисциплине выставляется на основании выполненных заданий, контрольной точки и успешной сдачи итогового теста.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.

Распределение баллов рейтинговой оценки

Текущий контроль (90 баллов)	Промежуточная аттестация (10 баллов)
-------------------------------------	---

посещение лекций	посещение практических занятий	контрольная точка	тестирование
		Р 1	
12 б.	42 б.	36 б.	10 б.

Критерии оценки одного раздела (контрольной точки)

Оценочные критерии	Оценка и соответствующий ей балл	
	«зачтено»	«не зачтено»
1. Конспект занятия йогой с логопедическим пациентом (Р1)	Балл - 36	Балл - 0
	Работа сдана вовремя. Структура и оформление работы соответствуют требованиям, прописанным в методических рекомендациях. Студент при подготовке работы использовал качественные источники информации, внутреннее содержание документа соответствует принципу научности.	Работа отсутствует. или Работа сдана не вовремя. Структура и оформление работы не соответствуют требованиям, прописанным в методических рекомендациях. В работе имеются значительные погрешности, характеризующие полное непонимание студента поставленной задачи.

Дополнительные баллы

написание статьи	участие в олимпиадах и др.	научный кружок
5 и > баллов	5 баллов	5 баллов

Начисление баллов за участие в профильном кружке кафедры

Баллы рейтинговой оценки	Требования
3	обучающийся является членом научного кружка
4	обучающийся является старостой научного кружка
5	обучающийся представил результаты научного исследования

Таблица расчета для итогового теста (зачет)

% выполнения задания	Балл по 10-бальной системе
91-100	10
81-90	9
71-80	8
61-70	7
51-60	6
41-50	5

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации (зачет)

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка	Требования к знаниям
61-100	«зачтено»	оценка выставляется обучающемуся, показавшему полные и глубокие знания

		программы дисциплины, способность к их систематизации и клиническому мышлению, а также способность применять приобретенные знания в стандартной и нестандартной ситуации
0-60	«не зачтено»	оценка выставляется обучающемуся, показавшему поверхностные знания, что не позволяет ему применять приобретенные знания даже по образцу в стандартной ситуации

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Электронные источники

№	Издания
1	2
1	Айенгар, Б. К.С. Йога Дипика: прояснение йоги : [Электронный ресурс] : учебник / Айенгар Б.К.С. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2017. - 494 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916716405.html .
2	Толстова, Т. И. Комплексы упражнений для студентов специальной медицинской группы : [Электронный ресурс] : учебное пособие / Толстова Т.И. ; Прошляков В.Д. - Москва : РязГМУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ryazgmu_026.html .

8.2. Дополнительная литература

Электронные источники

№	Издания
1	2
1	Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс : [Электронный ресурс] : монография / Мел Н. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2014. - 390 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916713305.html .
2	Рокед, С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни : [Электронный ресурс] : практическое руководство / Рокед С. - Москва : Альпина Паблишер, 2015. - 280 с. - Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961448696.html .

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Педагогическая библиотека pedlib.ru
2	Научно-электронная библиотека elibrary.ru
3	Электронная библиотека медицинского вуза studmedlib.ru
4	Федеральный портал «Российское образование» https://www.edu.ru/

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры: <https://sgmu.ru/university/departments/departments/pedagogiki-obrazovatelnykh-tekhnologiy-i-professionalnoy-kommunikatsii/>
2. Образовательный портал СГМУ www.el.sgmur.ru
3. Электронно-библиотечные системы, рекомендованные обучающимся для использования в учебном процессе.
 - 1) ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/> ООО «Политехресурс» Контракт №951 КС /10-22023 от 25.12.2023, срок доступа до 31.12.2024
 - 2) ЭБС «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/> ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением - Комплексный медицинский консалтинг» Контракт № 877 КВ/10-2023 от 25.12.2023, срок доступа до 31.12.2024
 - 3) ЭБС IPRsmart <http://www.iprbookshop.ru/> ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» Лицензионный договор № 10294/23К от 14.12.2023, срок доступа до 31.12.2024 г.
 - 4) Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» <http://www.rucont.lib.ru> ООО Центральный коллектор библиотек "БИБКОМ" Договор № 408 от 28.12.2023, срок доступа до 31.12.2024

Программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 65454061, 65646520, 69044252 – срок действия лицензий – бессрочно.
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45035872, 45954400, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057 – срок действия лицензий – бессрочно.
Kaspersky Endpoint Security,	№ лицензии 2B1E-250512-084923-3-237-25494 с 2025-05-

Kaspersky Anti-Virus	12 по 2026-05-22, количество объектов 3500.
CentOSLinux	Свободное программное обеспечение – срок действия лицензии – бессрочно
SlackwareLinux	Свободное программное обеспечение – срок действия лицензии – бессрочно
MoodleLMS	Свободное программное обеспечение – срок действия лицензии – бессрочно
DrupalCMS	Свободное программное обеспечение – срок действия лицензии – бессрочно

Разработчики:

Заведующий кафедрой, канд. соц. наук, доц. Н.А. Клоктунова

Доцент кафедры, канд. филол. наук, доц. М.И. Барсукова

Доцент кафедры, канд. пед. наук В.А. Соловьева