

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2022 14:09:22

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

«ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ И ТАНТРЫ»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОДГОТОВКИ МАГИСТРА ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

47.04.01 Философия

Профиль «Религиозно-философские традиции Востока»

**Квалификация:** магистр

**Форма обучения:** заочная

**Срок освоения ОПОП:** 2 года 3 месяца

**Кафедра:** философии, религиоведения и педагогики

Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/06-2022 от 21.06.2022 г.

**Санкт-Петербург**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

### **II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающегося

### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

#### **Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – развитие навыков самостоятельного философского исследования истории и философии йоги и тантры.

Задачи освоения дисциплины:

- 1) выделение отдельных разделов в исследовании йоги и тантры, определение их места в общей структуре исследования,
- 2) поиск и систематизация информации по проблематике отдельных разделов исследования йоги и тантры,
- 3) представление результатов проведенного исследования в устной или письменной форме.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений, блок Б1, к модулю Религиозно-философские традиции Востока. Изучается: 1 курс, летняя сессия; 2 курс, зимняя сессия.

### **1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника**

Дисциплина является составляющей в процессе формирования у обучающегося компетенции(ий) ПК-1.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

<b>Наименование категории компетенций</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
Научно-исследовательские	ПК-1. Способен проводить самостоятельно философское исследование по отдельным разделам выбранной темы	ПК-1.1. Выделяет отдельные разделы в рамках выбранной темы, определяет их место в общей структуре исследования ПК-1.2. Осуществляет поиск и систематизацию информации по проблематике конкретного раздела исследования ПК-1.3. Представляет результаты проведенного исследования в устной и/или письменной форме в соответствии с академическими нормами и заданными требованиями

### 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций, код индикатора достижения компетенции	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ПК-1. Способен проводить самостоятельное философское исследование по отдельным разделам выбранной темы	1	знает общие требования к проведению академического исследования	частично имеет общие представления об особенностях академического философского исследования	имеет представление об особенностях академического философского исследования	имеет исчерпывающее представление особенностей академического философского исследования
		умеет выделять проблемное поле исследования, ставить цели и формулировать его задачи	частично умеет соотносить имеющиеся методы исследования, с его проблемным полем и целями, формулировать задачи	умеет соотносить имеющиеся методы исследования, с его проблемным полем и целями, формулировать задачи	хорошо умеет соотносить имеющиеся методы исследования, с его проблемным полем и целями, формулировать задачи
		имеет ограниченный навык участия в научно-исследовательской деятельности в области философии	имеет ограниченный навык проведения самостоятельного академического философского исследования по отдельным разделам выбранной темы	имеет навык проведения самостоятельного академического философского исследования по отдельным разделам выбранной темы	имеет уверенный навык проведения самостоятельного академического философского исследования по отдельным разделам выбранной темы
Код и содержание компетенций, код индикатора достижения компетенции	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный

ПК-1. Способен проводить самостоятельное философское исследование по отдельным разделам выбранной темы	2	имеет представление об особенностях академического философского исследования	имеет частичное представление об особенностях академического исследования в разных областях философского знания	имеет представление об особенностях академического исследования в разных областях философского знания	имеет исчерпывающее представление об особенностях академического исследования в разных областях философского знания
		умеет соотносить имеющиеся методы исследования, с его проблемным полем и целями, формулировать задачи	частично корректирует методологическую программу исследования в зависимости от его хода	корректирует методологическую программу исследования в зависимости от его хода	точно корректирует методологическую программу исследования в зависимости от его хода
		имеет навык участия в научно-исследовательской деятельности в области философии	имеет ограниченный навык проведения академического исследования в области философии	имеет навык проведения академического исследования в области философии	имеет уверенный навык проведения академического исследования в области философии

\* - Формирование компетенций при освоении ОПОП магистратуры проходит в 2 этапа: 1 курс - 1-й этап; 2-3 курс - 2-й этап.

**II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Курс	Контактная работа			Самостоятельная работа
	Лекционные и практические занятия	Консультации	Контроль (часы/ форма)	
1 курс, летняя сессия	8+8	-	-	92
2 курс, зимняя сессия	-	-	0,2/зачет с оценкой	32+3,8
<b>Всего</b>				144 часа (4 з.е.)

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ ТЕМ И ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**3.1. Краткое содержание дисциплины с указанием тем**

№ темы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенции
1.	Введение в проблематику	2	-	Опрос	ПК-1
2.	История йоги и тантры	2	-	Опрос	ПК-1
3.	Йога и тантра как философские традиции	2	4	Опрос, коллоквиум	ПК-1
4.	Праксиология йоги и тантры	2	4	Опрос, коллоквиум	ПК-1
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		

**Содержание курса**

Тема	Краткое содержание и вопросы к семинару
1	<b>Введение в проблематику.</b> Йога как уникальный феномен индийской духовной

	<p>культуры. Этимология, семантика и герменевтика термина «йога». Классификации йоги. Упоминания о йоге в древней и средневековой индийской литературе. Тексты йоги.</p> <p>Общее представление о тантре (тантризме). Этимология и семантика «тантры». Определение и признаки тантризма. Тантрическая литература. Классификации тантрических школ.</p>
2	<p><b>История йоги и тантры.</b></p> <p>Предыстория йоги и тантры. Духовный контекст Древней Индии до начала н. э. Ведийская парадигма. Древнеиндийский ритуализм и мифологическое мышление. Культы местных божеств. Женские божества. Богини «Ригведы». Амбивалентность йогини. Элементы йоги и тантры в ведийско-брахманистских сочинениях. Йога в упанишадах. Йога в «Бхагавадгите». Йога, тантра и индийский аскетизм. «Йога подавления» vs «йоги преображения». Буддийская йога. Развитие тантры примерно с VI в. н.э. Появление и расцвет хатха-йоги. Угасание традиционных йоги и тантры в XIX в.</p>
3	<p><b>Йога и тантра как философские традиции.</b></p> <p>Йога и различные системы индийской мысли. Йога Патанджали как «классическая йога». Даршана йоги. «Йога-сутры», основные комментарии и их авторы. Возможное буддийское влияние. Определение йоги. Представление о сознании и видах деятельности сознания в «Йога-сутрах». Онтологический дуализм ЙС. Пуруша и пракрити. Понимание кармы. Этическая дисциплина йоги. Философия веданты и ее влияние на средневековую хатха-йогу. Философия хатха-йоги согласно «Шива-самхите».</p> <p>Тантрическое мировоззрение. Представление об абсолютном начале. Дихотомия мужского и женского в абсолюте. «Энергичность» абсолюта. «Игра» абсолюта. Онтология тантризма. «Извлечение» мироздания из абсолюта через серии эманаций. Связь единого и многого в тантризме. Фонематогенез. Понятие майи в тантризме. «Омрачающие» факторы. Отношение к карме и сансаре в тантризме. Человек и его положение в мире. Устройство человеческого тела. Цели человека.</p> <p>Вопросы к семинару</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Йога в контексте индийских духовных движений.</li> <li>2. Йога Патанджали как философская дисциплина</li> <li>3. Цели человека в индуистском тантризме.</li> </ol>
4	<p><b>Праксиология йоги и тантры.</b> Классификация духовных путей и ступеней пути в йоге и тантре. Восьмеричная йога Патанджали. Асаны и пранаямы в йоге. Практики сосредоточения в йоге. Важность опыта самадхи. Сверхъестественные способности в йоге и тантре. Значение наставника в йоге и тантре. Ритуалистика в тантризме. Тантрические посвящения. Важность мантр. Янтра. Мандала. Ньяса. Мудры. внешние и внутренние ритуалы. Тантрическая пуджа. Обряд панчамакара. Ритуалы типа камья и шаткарма.</p> <p>Вопросы к семинару</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация духовных путей в йоге.</li> <li>2. Восьмеричная йога Патанджали.</li> <li>3. Сверхспособности в тантризме.</li> </ol>

### 3.2. Самостоятельная работа обучающегося

#### 3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающегося

Самостоятельная работа	Всего часов	Объем по
------------------------	-------------	----------

	(по учебному плану)	семестрам	
		1 курс, летняя сессия	2 курс, зимняя сессия
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям	124	92	32
Подготовка к промежуточной аттестации	3,8	-	3,8

### 3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося

Самостоятельная работа по усвоению учебного материала может выполняться дома или в читальном зале библиотеки. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно. В процессе самостоятельной работы обучающийся использует технические средства, обеспечивающие доступ к информации (компьютерных баз данных, электронной библиотеке и т.п.). В случае необходимости обучающийся может получить помощь и консультацию преподавателя. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости обучающихся.

## IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

Индийская философия древности и средневековья : учебное пособие. – Москва : Институт философии РАН, 2008. – 366 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=62842>

Рой, М. История индийской философии / М. Рой ; пер. М. С. Андронов, В. С. Колобков, Г. Н. Шестопалова, А. Ф. Исаенкова. – Москва : Изд-во иностр. лит., 1958. – 550 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=47607>

Юнг, К. Г. О психологии восточных религий и философий / К. Г. Юнг. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 321 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39263>

Мюллер, М. Шесть систем индийской философии / М. Мюллер. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 449 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273992>

Чаттопадхья, Д. Локаята Даршана. История индийского материализма / Д. Чаттопадхья. – Москва : Изд-во иностр. лит., 1961. – 736 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46980>

### 4.2. Дополнительная литература

Вивекананда, С. Афоризмы йога Патанджали с комментариями / С. Вивекананда. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239418>

Мезенцева, О. В. Мир ведийских истин. Жизнь и учение Свами Дайянанды / О. В. Мезенцева. – Москва : Институт философии РАН, 1994. – 294 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63316>

Юнг, К. Г. Психология восточного мировоззрения : сборник научных трудов / К. Г. Юнг ; г. у. Современный. – Москва : Современный гуманитарный университет, 2001. – 195 с. – (Антология гуманитарных наук). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275227>



Рамачарака, Й. Наука о дыхании индийских йогов / Й. Рамачарака. – 3-е изд. – Петроград : б.и., 1916. – 92 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105084>

Агапов, Е. П. Шри Ауробиндо: жизнь и учение / Е. П. Агапов, Л. П. Пендюрина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426411>

#### 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1.	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2.	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3.	ABBY FineReader 14	Код позиции af14-251w01-102	
4.	LibreOffice	Mozilla Public License v2.0.	
5.	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K	
6.	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL)	100 шт. Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
7.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 1.05.2018	1 лицензия, web доступ

#### 4.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.

#### 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>

### V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук,

	переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

## VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуются при наличии указанных лиц в группе обучающихся, в зависимости от характера заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

1. наглядности,
2. индивидуализации,
3. коммуникативности (на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций),
4. использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

1. замедленное и ограниченное восприятие;
2. недостатки речевого развития;
3. недостатки развития мыслительной деятельности;
4. недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
5. отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали или, напротив, обращают внимание на несущественные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотношению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

1. дозирование учебных нагрузок;
2. применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
3. специальное оформление учебных кабинетов;
4. организация лечебно-восстановительной работы;
5. усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность. При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок. При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны такие действия, как наклоны, прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, у них может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16-18 размер), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения

изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки. При общении с человеком в инвалидной коляске нужно располагаться так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Лица с нарушением психического развития могут испытывать эмоциональные расстройства. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность. Если человек, имеющий такие нарушения, расстроен, не следует говорить с ним резко. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не следует перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной

речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

1. Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
2. Поэтапное разъяснение заданий;
3. Последовательное выполнение заданий;
4. Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
5. Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения;
6. Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
7. Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

### **Лекционные занятия**

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал, поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем.

### **Практические занятия**

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе выступления целесообразно при необходимости использовать в том числе технические средства обучения.

### **Организация внеаудиторной деятельности обучающихся**

Внеаудиторная деятельность обучающегося предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, для подготовки к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени с целью усвоения дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения организовать себя и своё время.

### **Подготовка к промежуточной аттестации**

В процессе подготовки к аттестации обучающемуся рекомендуется так организовать свою деятельность, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок и осталось бы время для повторения всего материала учебной дисциплины. Необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя ее с отдыхом. При подготовке желательно весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к аттестации, контролировать каждый день выполнения работы, целесообразно повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на аттестацию.



## Приложение 1. Примерные оценочные материалы

Оценка компетенций, сформированных по дисциплине

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
ПК-1	Опрос

### Примерные вопросы к опросам текущего контроля:

Вопросы к опросам	Проверяемая компетенция (индикаторы)
1. Элементы йоги и тантры в ведийской литературе.	ПК-1.3
2. Культы амбивалентных богинь в Древней Индии.	ПК-1.1
3. Древнеиндийский аскетизм.	ПК-1.2
4. Йога в «Бхагавадгите»	ПК-1.1
5. Специфика буддийской йоги.	ПК-1.1
6. Классификации йогических и тантрических движений.	ПК-1.2
7. Структура «Йога-сутр».	ПК-1.3
8. Представление об абсолюте в индуистском тантризме.	ПК-1.2
9. Онтология тантры.	ПК-1.3
10. Тантрические мантры.	ПК-1.2

### Примерные задания к коллоквиумам:

Тема (№)	Задания к семинарам	Проверяемая компетенция (индикаторы)
3	Студентам предлагаются следующие темы для выступления с небольшим сообщением на семинаре: 1. Специфика йога-даршаны 2. Общее представление о тантрическом мировоззрении	ПК-1.2, 1.2
4	Студентам предлагаются следующие темы для выступления с небольшим сообщением на семинаре: 1. Яма и нияма в классической йоге 2. Сиддхи в контексте духовного освобождения согласно тантре	ПК-1.1, 1.3

### Промежуточная аттестация:

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным актом РХГА "О порядке организации образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам магистратуры в частном образовательном учреждении высшего образования "Русская христианская гуманитарная академия".

Во время промежуточной аттестации обучающийся может пользоваться рабочей программой дисциплины, предоставленной преподавателем. Любой другой вспомогательной литературой он может пользоваться только с разрешения преподавателя. Использование обучающимся во время промежуточной аттестации технических средств запрещено.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета с оценкой на 2 курсе, зимняя сессия. При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Примерные вопросы для опроса:

<b>Тип аттестации</b>	<b>Тип задания</b>
<b>Зачет с оценкой</b>	итоговый опрос по билетам

#### **Перечень вопросов для аттестации по билетам**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>
1	Этимология, семантика термина «йоги»
2	Определения йоги в индийской духовной традиции.
3	Специфика тантрической литературы.
4	Ведийская парадигма и отношение к ней в йоге и тантре.
5	Значение древнеиндийского ритуализма для формирования аскетизма и йоги.
6	Йога в упанишадах и «Махабхарате».
7	Йога как важный компонент буддийского «благородного пути».
8	Специфика хатха-йоги.
9	Онтологические основы йоги Патанджали.
10	Влияние санкхьи и веданты на йогу и тантру.
11	«Омрачающие факторы» в учениях йоги и тантры.
12	Представление о шакти в тантризме.
13	Устройство человеческого тела в йоге и тантре.
14	Опыт самадхи.
15	Тантрическая ритуалистика.



## **Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций**

Для проверки знаний и степени освоения компетенций студентов по дисциплине могут использоваться как электронные средства, так и бумажные носители информации.

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний обучающегося:

● — **«отлично»** – заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине (модулю), усвоивший обязательную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

● — **«хорошо»** – заслуживает обучающийся, показавший полное знание программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

● — **«удовлетворительно»** – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой по программе курса.

● — **«неудовлетворительно»** – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

## Приложение 2. Лист изменений

<b>№</b>	<b>Дата изменения</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				