

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры»

Уровень основной образовательной программы: магистратура

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Срок освоения ООП: нормативный – 2 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: медико-биологические и психологические основы физического воспитания

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля являются формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» относится к базовой части блока 1 вариативной блока (Б.1.В.ДВ.3.1).

2.2. Для изучения данного модуля предшествующие дисциплины:
Современные проблемы теории и методики физической культуры
Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта;
Медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам;

Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями.

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:

- преддипломная практика.

Подготовка к сдаче государственного экзамена.

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данного модуля направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> -значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья - основные параметры физической активности и физической работоспособности -средства оздоровительной физической культуры 	<ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности - осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности - обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА). 	<ul style="list-style-type: none"> -пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста - методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности - тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

2.	ПК-1	<p>способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>- организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения</p> <p>- нормальные изменения в различных системах организма, связанные со старением; наиболее типичные болезни и проблемы пожилого человека</p> <p>-особенности функционального состояния лиц, имеющих ОВЗ и их физическую активность</p>	<p>- применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с различными слоями населения</p> <p>- проводить оценку физического, психологического, функционального, социального состояния пожилого пациента;</p> <p>- проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ</p>	<p>- построения программы и проведения оздоровительной физической тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ</p> <p>-методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК</p> <p>- навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой</p>
3.	ПК-4	<p>готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность</p>	<p>1.теорию и методику оздоровительной физической культуры</p> <p>2.теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры</p> <p>3.проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов</p>	<p>1.применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья,</p> <p>2.выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки</p> <p>3. составлять и выполнять комплексы упражнений</p>	<p>1.актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности</p> <p>2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения</p> <p>3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением</p>

				корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	реабилитационных программ
--	--	--	--	--	---------------------------

2.5. Карта компетенций модуля

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ МОДУЛЯ					
НАИМЕНОВАНИЕ МОДУЛЯ					
Цель модуля	Целями освоения дисциплины являются формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда				
В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие					
Профессиональные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья - основные параметры физической активности и физической работоспособности -средства оздоровительной физической культуры <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности 	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Зачет	ПОРОГОВЫЙ Знает организационно-методические аспекты выбора средств, структуры и режимов физической активности при организации оздоровительной

		<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности - обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА). <p><i>Владеть навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста - методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности - тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). 			<p>физической культуры с различными слоями населения.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ</p> <p>Умеет обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).</p>
ПК-1	<p>способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения - нормальные изменения в различных системах организма, связанные со старением; наиболее типичные болезни и проблемы пожилого человека - особенности функционального состояния лиц, имеющих ОВЗ и их физическую активность <p><i>Уметь:</i></p>	<p>Лекции Практические занятия СРС</p>	<p>Собеседование Зачет</p>	<p>Пороговый</p> <p>Знает значение и основные параметры физической активности и средства оздоровительной физической культуры для различных слоев населения для</p>

	образовательным программам	<ul style="list-style-type: none"> - применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с различными слоями населения - проводить оценку физического, психологического, функционального, социального состояния пожилого пациента; - проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построения программы и проведения оздоровительной физической тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ - методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК - навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой 			сохранения и укрепления здоровья. ПОВЫШЕННЫЙ Владеет методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК и навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения,	Знать 1. теорию и методику оздоровительной физической культуры 2. теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Зачет	Пороговый Знать теорию и методику оздоровительной физической культуры

	<p>к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность</p>	<p>3.проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья, 2.выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки 3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности 2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения 3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ 			<p>Повышенный</p> <p>Владеть логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ</p>
--	--	---	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 5 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		20	20
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		16	16
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		88	88
В том числе			
СРС в семестре		84	84
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС			
Подготовка к практическим занятиям		20	20
Выполнение заданий при подготовке к лабораторным работам			
Изучение и конспектирование литературы		32	32
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		12	12
Подготовка реферата			
Подготовка к защите лабораторной работы			
Работа со справочными материалами		20	20
Выполнение тестирования			
Обработка результатов тестирования			
Подведение итогов тестирования			
СРС в период сессии		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела в дидактических единицах
		3	4
5	1	Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры	Физиологические механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам разной мощности, вида, длительности и характера с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Адаптация. Виды и механизмы адаптации. Изменение функций организма при адаптации к физической деятельности. Физиологические резервы организма. Функциональные изменения в организме в процессе оздоровительной и спортивной тренировки. Доказательства роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья. Стратификация пациентов по группам здоровья и физической активности. Основные параметры физической активности и физической работоспособности. Характеристика методов, оценивающих физическую активность, физическое состояние и физическую работоспособность. Методы измерения (оценки) интенсивности физической активности. Вопросы медицинского обследования при включении пациента в программу повышения физической активности. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Рекомендации по повышению ежедневной физической активности. Дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА). Принцип дозирования тренирующей нагрузки. Виды старения. Нормальное и патологическое старение. Возрастные изменения в различных системах организм. Инволюция двигательных способностей у лиц

			<p>пожилого возраста. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.</p>
5	2	<p>Организационно-методические аспекты оздоровительно-реабилитационной физической культуры</p>	<p>Организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физической активности. Вопросы безопасности физической активности. Организационно-методические аспекты выбора средств, структуры и режимов физической активности. Программы физических тренировок. Общие принципы построения программы физической тренировки. Виды физической активности. Оздоровительная ходьба. Использование педометра для оценки ходьбы. Оздоровительный бег. Утренняя гимнастика. Оздоровительное плавание. Оздоровительная тренировка на лыжах. Другие оздоровительные формы физической активности. Организация, цели и задачи оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Тенденции развития оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в России.</p>
5	3	<p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ</p>	<p>Физическая активность при ожирении. Физическая активность при сахарном диабете. Физическая активность при артериальной гипертензии. Физическая активность при хронической сердечной недостаточности.</p> <p>Физическая активность при хронической обструктивной болезни легких.</p> <p>Физическая активность при артритах и артрозах. Частные методики ЛФК при этих заболеваниях. Общие рекомендации по бытовой двигательной активности. Неконтролируемые физические тренировки (в домашних условиях).</p> <p>Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Средства оздоровительной физической культуры</p>

			для пожилых людей. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Тенденции развития оздоровительно-реабилитационной физической культуры в России.
--	--	--	--

2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	Лаб	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	Организационно-методические аспекты организации оздоровительной работы с различными слоями населения	1	-	4	21	26	Собеседование. Защита индивидуального домашнего задания. Предоставление конспекта изученной основной и дополнительной литературы по 1 разделу дисциплины.
5	2	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста	2	-	6	21	29	Собеседование. Защита индивидуального домашнего задания. Предоставление конспекта изученной основной и дополнительной литературы по 2 разделу дисциплины.
	3	Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	1	-	6	26	33	Собеседование. Защита индивидуального домашнего задания. Предоставление

							конспекта изученной основной и дополнительной литературы по 3 разделу дисциплины. Подготовка к зачету
					4	4	Подготовка к зачету
	Разделы дисциплины №-1-3	4	-	16	84	108	зачет
	ИТОГО за семестр	4		16	84	108	

2.3. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
5	1.	Организационно-методические аспекты организации оздоровительной работы с различными слоями населения	1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию. 2.Подготовка к письменной контрольной работе 3.Защита индивидуального домашнего задания. 4.Подготовка конспекта изученной основной литературы. 5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы.	4 4 4 5 4

				4
	2.	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста	.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию. 2.Подготовка к письменной контрольной работе 3.Защита индивидуального домашнего задания. 4.Подготовка конспекта изученной основной литературы. 5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы.	4 4 5 4
	3.	Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию. 2.Подготовка к письменной контрольной работе 3.Защита индивидуального домашнего задания. 4.Подготовка конспекта изученной основной литературы. 5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы. 6. Подготовка к зачету.	5 5 5 6 5 16
ИТОГО в семестре:				84
ИТОГО				84

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

Учебно-методические материалы, которые помогут обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем (вопросов) дисциплины:

Комплексная реабилитация больных и инвалидов: рабочая тетрадь для практических занятий : учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская ; науч. ред. З.С. Варфоломеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1532-1 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482651> (18.11.2018).

Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Электронный ресурс]: научно-методические, социологические и организационные аспекты/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57671.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Асташина М.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 188 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по основам научно-методической деятельности библиотеки университета, а также имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

3.3.1. Примеры индивидуального задания

1 раздел. Организационно-методические аспекты организации оздоровительной работы с различными слоями населения

Основные параметры физической активности и физической работоспособности. Характеристика методов, оценивающих физическую активность, физическое состояние и физическую работоспособность.

Медицинское обследование при включении пациента в программу повышения физической активности. Дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).

Рекомендации по повышению ежедневной физической активности. Организационно-методические аспекты выбора средств, структуры и режимов физической активности.

Раздел 2. Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста

Возрастные изменения в различных системах организма и методы оценки их функционального состояния.

Особенности старения дыхательной системы.

Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.

Возрастные изменения мочеобразующих органов и щитовидной железы.

Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте, инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста.

Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.

Вопросы безопасности физической активности. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста, безопасное перемещение пациента, снижение риска падения.

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ

Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой лиц с избыточной массой тела.

Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой лиц с сахарным диабетом.

Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой лиц с заболеваниями суставов.

Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой лиц артериальной гипертонией.

Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой лиц с хронической сердечно-сосудистой недостаточностью.

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по основам научно-методической деятельности библиотеки университета, а также имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Список литературы. Основная Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. - М. Советский спорт, 2010.	5	1-3	2	1
2. Физическая реабилитация / под ред. С.Н. Попова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2008.	5	1-3	2	1
3. Физическая реабилитация: Учебник для студентов академий и институтов физ. культуры / Под ред. С.Н. Попова– Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 603с.	5	1-3		
4 Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - Москва : Советский спорт, 2010. - 83 с. - ISBN 978-5-9718-0461-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713 (13.11.2018).	5	1-3	ЭБС	
Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста : учебное пособие / В.Ф. Соколова, Е.А. Берецкая ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 198 с. : табл. - Библиогр.: с. 132-140. - ISBN 978-5-9765-1128-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115130 (13.11.2018).	5	1-3	ЭБС	

Список литературы. Дополнительная.	Семестр	Используется при изучении	Количество экземпляров
------------------------------------	---------	------------------------------	---------------------------

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы		разделов	В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
1. Веленский М.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КноРус, 2012. - 240 с.	5	1-3		
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие - 2-е изд., стереотип. Назарова Е. Н 2008 М. Академия	5	1-3		
3. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.	5	1-3		
4. Пушкина, В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2014. - 468 с. : табл., схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: 1http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399 (04.05.2016).	5	1-3		
5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (04.05.2016).	5	1-3		
6. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - ISBN 978-5-209-05470-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470 (04.05.2016).	5	1-3		
Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. -	5	1-3		

80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (13.11.2018).				
Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С.В. Савин, О. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев ; под ред. О.Н. Степановой ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : МПГУ, 2017. - 200 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0492-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469701 (18.11.2018).	5	1-3		
Вайнер, Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". - ФГОС.	5	1-3		
Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043 (18.11.2018)	5	1-3		

5.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04.2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Presentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://presentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] :

[образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Необходимы стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, ноутбук, экран настенный. Необходимы стандартно оборудованные аудитории для проведения практических занятий, как в традиционной, так и в интерактивной форме – ноутбук, проектор, экран или компьютерный класс.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: Видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерном классе должны быть установлены средства *MS Office: Word, Power Point*.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практикум	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом, составление плана медико-биологического сопровождения физкультурников и спортсменов. Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники,

	конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Проверка индивидуальных занятий, рефератов посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

10. Требование к программному обеспечению учебного процесса

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);
 Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);
 Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
 Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);
 PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
 Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);
 Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
 DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Операционная система WindowsPro (договор №Tr000043844 от 22.09.15г.);
 Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);
 Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);
 Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
 Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);
 PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
 Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);
 Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
 DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры»

Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы модуля	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1	Организационно-методические аспекты организации оздоровительной работы с различными слоями населения	ОК-3, ПК-1, ПК-4	Зачет
2	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста	ОК-3, ПК-1, ПК-4	Зачет
3	Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	ОК-3, ПК-1, ПК-4	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ПК-1	способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	1 -организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения	ПКВ-3 31
		2- нормальные изменения в различных системах организ-ма, связанные со старением; наиболее типичные болезни и проблемы пожилого человека	ПКВ-3 32
		3 - особенности функционального состояния лиц, имеющих ОВЗ и их физическую активность	ПКВ-3 33
		1- применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с различными слоями населения	ПКВ-3 У1
		2 - проводить оценку физического, психологического, функционального, социального состояния пожилого пациента;	ПКВ-3 У2
		3 - проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ	ПКВ-3 У3
		1- навыками построения программы и проведения оздоровительной физической	ПКВ-3В1

		тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ	
		2-методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК	ПКВ-3В2
		3 - навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой	ПКВ-3 В3
ПК-4	разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих их образовательную деятельность	1 Знать теорию и методику оздоровительной физической культуры	ПК2 31
		2 Знать теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	ПК2 32
		3 Знать проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов	ПК2 33
		1. Уметь применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья,	ПК2 У1
		2. Уметь выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки	ПК2 У2
		3. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	ПК2 У3
		1. Владеть актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности	ПК2 В1
		2. Владеть профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения	ПК2 В2
3. Владеть логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ	ПК2 В3		
ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	1-значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья	ОК-3 31
		2- основные параметры физической активности и физической работоспособности	ОК-332
		3-средства оздоровительной физической культуры	ОК-3 33
		1 -разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности	ОК-3 У1
		2. осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности	ОК-3 У2
		3- обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА)	ОК-3 У3
		1- навыками пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста	ОК-3 В1

		2- методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности	ОК-3 В2
		3- навыками тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).	ОК-3 В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(зачет)**

№	*Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Проблема физической активности на современном этапе и ее роль в сохранении и укреплении здоровья	ОК3 31,32, ПК1 31
2	Основные параметры физической активности и физической работоспособности	ОК3 31,32, ПК1 31
3	Характеристика методов, оценивающих физическую активность, физическое состояние и физическую работоспособность. Методы измерения (оценки) интенсивности физической активности.	ОК3, 32,33; У1, ПК1 32
4	Медицинское обследование при включении пациента в программу повышения физической активности. Распределение пациентов по группам здоровья и физической активности.	ОК3, 32,33; У1, ПК1 32
5	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы.	ОК3 У3, В1, ПК1 31,ПК1 У1
6	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.	ПК1 32, 33, ПК 4 33
7	Дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).	ПК1 32, 33, ПК 4 33
8	Общие принципы построения программы оздоровительной физической культуры.	ПК1 33, ПК4 У1
9	Разные виды физической активности. Оздоровительная ходьба.	ПК1 33, ПК4 У1
10	Разные виды физической активности. Оздоровительный бег.	ПК1 33, ПК4 У1
11	Разные виды физической активности. Оздоровительное плавание.	ОК3 В1, ПК1 31
12	Разные виды физической активности. Оздоровительная тренировка на лыжах.	ОК3 В1, ПК1 31
13	Физическая активность при ожирении.	ОК3 В2, ПК132
14	Физическая активность при сахарном диабете.	ОК3 В2, ПК1 32

15	Физическая активность при артериальной гипертонии.	ОК3 В2, ПК1 32
16	Физическая активность при хронической сердечной недостаточности.	ОК3 В2, ПК1 32
17	Физическая активность при хронической обструктивной болезни легких.	ОК3 В3, ПК1 33
18	Физическая активность при артритах и артрозах	ОК3 В3, ПК1 33
19	Виды старения. Нормальное и патологическое старение. Причины и перспективы постарения населения. Средства и методы профилактики преждевременного старения.	ПК1 32,В2, ПК4 33,У2,В1
20	Возрастные изменения в различных системах организм Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.	ПК1 32,В2, ПК4 33,У2,В1
21	Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей	ОК3 В3, ПК1 У2
22	Организация, цели, задачи и средства оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста.	ОК3 У2, ПК1 У2
23	Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста, особенности регулирования физических и психических нагрузок.	ПК1 У2, В3 ПК4 31
24	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.	ПК1 У1, ПК4 33, У2
25	Организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физической активности.	ПК1 У1, ПК4 33, У2
	Тенденции развития оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в России.	ПК1 У2, В3 ПК4 31

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Зачтено – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Зачтено - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Зачтено - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные

формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Не зачтено - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.