

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

«31» августа 2020 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, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (квалификация (степень) «магистр»), утвержденный приказом Минобрнауки России от 2.11.2014 № 1505
- 2) Учебный план направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта», одобрен Ученым советом РГУ имени С.А. Есенина» от « 30 мая » 2018 г. Протокол № 12

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» одобрена на заседании кафедры МБиПОФВ от «31» августа 2020 г. Протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.М.Ериков

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» одобрена Учебно-методическим советом факультета физической культуры и спорта от «31» августа 2020 г. Протокол № 1.

Председатель Учебно-методического  
совета факультета \_\_\_\_\_ А.А. Никулин

Разработчики: \_\_\_\_\_ доцент, к.м.н., Н.В. Срослова

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

1. Цель освоения дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» 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 методике 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)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			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"> <li>-значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья</li> <li>- основные параметры физической активности и физической работоспособности</li> <li>-средства оздоровительной физической культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности</li> <li>- осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности</li> <li>- обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста</li> <li>- методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности</li> <li>- тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).</li> </ul>

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"> <li>-значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья</li> <li>- основные параметры физической активности и физической работоспособности</li> <li>-средства оздоровительной физической культуры</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности</li> </ul>	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Знает организационно-методические аспекты выбора средств, структуры и режимов физической активности при организации оздоровительной

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности</li> <li>- обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).</li> </ul> <p><i>Владеть навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста</li> <li>- методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности</li> <li>- тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).</li> </ul>			<p>физической культуры с различными слоями населения.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></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"> <li>- организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения</li> <li>- нормальные изменения в различных системах организма, связанные со старением; наиболее типичные болезни и проблемы пожилого человека</li> <li>- особенности функционального состояния лиц, имеющих ОВЗ и их физическую активность</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p>	<p>Лекции Практические занятия СРС</p>	<p>Собеседование Зачет</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></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"> <li>- применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с различными слоями населения</li> <li>- проводить оценку физического, психологического, функционального, социального состояния пожилого пациента;</li> <li>- проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построения программы и проведения оздоровительной физической тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ</li> <li>- методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК</li> <li>- навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой</li> </ul>			сохранения и укрепления здоровья. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> 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"> <li>1.применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья,</li> <li>2.выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки</li> <li>3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности</li> <li>2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения</li> <li>3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ</li> </ol>			<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)		<b>20</b>	<b>20</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		16	16
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		<b>88</b>	<b>88</b>
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

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий, используются платформы: ZOOM, Microsoft Teams, ЭОС РГУ имени С.А. Есенина.

### 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

#### 2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела в дидактических единицах

		3	4
5	1	<p>Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры</p>	<p>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 организма. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.</p> <p>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</p>

			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.
5	3	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	Физическая активность при ожирении. Физическая активность при сахарном диабете. Физическая активность при артериальной гипертонии. Физическая активность при хронической сердечной недостаточности. Физическая активность при хронической обструктивной болезни легких. Физическая активность при артритах и артрозах. Частные методики ЛФК при этих заболеваниях. Общие рекомендации по бытовой двигательной активности. Неконтролируемые физические тренировки (в домашних условиях). Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Средства оздоровительной физической культуры 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	<p>1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.</p> <p>2.Подготовка к письменной контрольной работе</p> <p>3.Защита индивидуального домашнего задания.</p> <p>4.Подготовка конспекта изученной основной литературы.</p> <p>5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы.</p>	4
	2.	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста	<p>.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.</p> <p>2.Подготовка к письменной контрольной работе</p> <p>3.Защита индивидуального домашнего задания.</p> <p>4.Подготовка конспекта изученной основной литературы.</p> <p>5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы.</p>	4
	3.	Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	<p>1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.</p> <p>2.Подготовка к письменной контрольной работе</p> <p>3.Защита индивидуального домашнего задания.</p>	5

		4.Подготовка конспекта изученной основной литературы.	6
		5.Подготовка конспекта изученной дополнительной литературы.	5
		6. Подготовка к зачету.	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57713">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57713</a> (13.08.2020).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115130">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115130</a> (13.08.2020).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399">1http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399</a> (04.09.2020).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a> (04.08.2020).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470</a> (04.08.2020).	5	1-3		

### 5.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.09.2008).20)
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: 15.09.2020).
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: (15.09.2020).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.03.2020).
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: 15.09.2020).
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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.09.2020).
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: 15.09.2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.09.2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.09.2020).

### 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: 15.09.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения:

15.09.2020).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.09.2020).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.08.2020).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 09.2020).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 09.2020).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 09.2020).

## 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: World, 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

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
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

**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

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической  
культуры»**

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

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

Квалификация магистр

Форма обучения: заочная

Рязань 2020

**1. Цель освоения** дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» 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 дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культурой» относится к базовой части блока 1 вариативного блока дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.3.1).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

## 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Ном ер/ индекс ком пете нци и	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	- значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья - основные параметры физической активности и физической работоспособности - средства оздоровительной физической культуры	- 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).	- пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста - методами измерения (оценки) интенсивности и физической активности, физического состояния и физической работоспособности - тестирования уровня двигательных способностей



					пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).
2.	ПК-1	способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	- 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	- 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	- 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
3.	ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	1.теорию и методику оздоровительной физической культуры 2.теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры 3.проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии	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	1.актуальным и средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности 2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановите

			здоровья, в том числе и инвалидов	дозировать физические нагрузки 3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	льного лечения 3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ
--	--	--	-----------------------------------	--	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (5 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.