

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): Образование в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Срок освоения ООП: нормативный – 2 г 6 мес

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры» является развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры» Б1.В.ДВ.03.01 относится к дисциплинам по выбору (ДВ.3) части, формируемой участниками образовательных отношений обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы предшествующие дисциплины:

- Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта
- Медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам
- Медико-биологические основы рекреационной деятельности
- Организационно-методические аспекты проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Производственная практика
- Преддипломная практика

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК 1.1 Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, сопоставляет различные точки зрения на проблему, выявляет позицию автора, соотносит общие процессы и отдельные факты.	- значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья; - основные параметры физической активности и физической работоспособности; современные методы оценки и анализа процессов физиологической адаптации к физическим нагрузкам лиц, занимающихся оздорови-	- 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).	- практическими навыками целенаправленного применения современных физиологических и психофизиологических методов исследования и оценки адаптации организма к физическим нагрузкам в реальных условиях оздоровительной и спортивной тренировки; - методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности;

			<p>тельной физической культурой и спортом.</p>		<p>- тестирования уровня двигательных способностей лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.</p>
2.	<p>УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>	<p>УК 1.2 Знает и применяет принципы анализа проблемных ситуаций как системы, выявляет ее составляющие и связи между ними; выбирает и реализует стратегию действий разрешения проблемной ситуации, опираясь на принцип интегративности.</p>	<p>-основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры; -средства оздоровительной физической культуры - организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения; -теорию и методику адаптивной и оздоровительной физической культуры.</p>	<p>- применять различные виды физической активности при организации оздоровительно-реабилитационной работы; -выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки.</p>	<p>- навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой -применения различных методов обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья.</p>

3.	<p>УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>	<p>УК 1.3 Применяет методологию системного подхода, пользуется универсальными интеллектуальными операциями с целью суммирования, оценки и творческого использования информации, использует основные принципы общенаучного мышления при анализе социальных, природных и гуманитарных явлений; современные теоретиче-</p>	<p>- особенности функционального состояния и физическую активность лиц, имеющих ОВЗ и особенности организма, связанные со старением; -организацию физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и</p>	<p>-оценивать особенности адаптации организма человека разного возраста и пола, разных типов морфофункциональной конституции, различного уровня физической подготовленности к систематическим физическим нагрузкам спортивного и оздоровительного назначения; - составлять и выполнять комплексы упражнений</p>	<p>- построения программы и проведения оздоровительной физической тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ -методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК - логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением</p>

		ские концепции и объяснительные модели при анализе и решении нестандартных творческих задач.	инвалидов	корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма - проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ	реабилитационных программ.
--	--	--	-----------	---	----------------------------

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 5 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	6	6
Самостоятельная работа студента (всего)	98	98
Вид промежуточной зачет (З)	3	3
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108
	зач. ед.	3

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела в дидактических единицах
		3	4
5	1	Физиологические основы оздоровительно - реабилитационной физической культуры	Физиологические эффекты мышечной деятельности. Физиологические основы построения тренировочного процесса. Специфика адаптации в зависимости от вида спорта и направленности тренировочного процесса. Возрастные видуальные особенности адаптации к мышечной деятельности. Физиологические механизмы реабилитационного действия упражнений. Влияние физической тренировки на костно-мышечную систему организма. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

			<p>Иммунитет и стрессоустойчивость организма. Роль физической тренировки в укреплении защитных сил организма.</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. 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	Организационно-методические аспекты кон-	Организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физи-

		<p>дические аспекты оздоровительно-реабилитационной физической культуры</p>	<p>ческой 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. 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.</p>

2.2. Перечень лабораторных работ

Не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 98 часов.

Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям.

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.

Работа со справочными материалами.

Выполнение индивидуальных домашних заданий.

Подготовка к зачету.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется.

5.1. Основная литература

№п/п	Автор, название, место издания и издательство, год
1	Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: 1 (дата обращения: 29.09.2020). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2	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 (18.09.2020)
3	Физическая реабилитация [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов-на/Д : Феникс, 2008. - 602 с. - (Высшее образование). - Рек. УМО.
4	Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 (дата обращения: 29.09.2020). – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.
5	Солодков, Алексей Сергеевич. Физиология человека [Текст]: общая, спортивная, возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2010. - 620 с. : ил. - Рек. УМО. -

5.2 Дополнительная литература

№п/п	Автор, название, место издания и издательство, год
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 (дата обращения: 29.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.
2	Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 (дата обращения: 29.09.2020). – Текст : электронный.
3	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.
4	Ромашин, Олег Васильевич. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Текст] : учебное пособие / О. В. Ромашин. - М. : Советский спорт, 2009. - 100 с
5	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399 (04.09.2020).
6	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 (04.09.2020).
7	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 (04.09.2020).
8	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. - 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 (13.09.2020).
9	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 (18.09.2020).

10	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.
11	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 (13.09.2020).
12	Физическая реабилитация [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов-на/Д : Феникс, 2008. - 602 с. - (Высшее образование). - Рек. УМО.
13	Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста : учебное пособие / В.Ф. Соколова, Е.А. Березкая ; 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 (13.09.2020).
14	Физиология адаптационных процессов [Текст] / [Ф. З. Меерсон [и др.]. - Москва: Наука, 1986. - 639 с. - (Руководство по физиологии). - 5-40.
15	Караулова, Л. К. Физиология [Текст]: учебное пособие / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М. : Академия, 2009. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. УМО.

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: (15.09. 208).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 до-

ступа: 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-online.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).

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

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://cyberleninka.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, 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).

5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Воспитание школьников [Текст] : теоретический и научно-методический журнал / учредитель : ООО «Школьная Пресса». – 1996 - . – [Б.м.] : Школьная Пресса, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0130-0776.
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Текст] : научно-практический журнал / учредитель и изд. : ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД «СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РОССИИ». – 2002 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 2072-4136.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью 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:
Практические занятия	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 (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная рабо-	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая

та/индивидуальные задания	справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ 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) : Образование в области физической культуры и спорта

Квалификация магистр

Форма обучения: заочная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры» является развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиологические основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры» Б1.В.ДВ.03.01 относится к дисциплинам (модулю) по выбору (ДВ.3) части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестре).

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

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

УК-1.1 – *знать* - значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья; - основные параметры физической активности и физической работоспособности; - современные методы оценки и анализа процессов физиологической адаптации к физическим нагрузкам лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом; *уметь* - 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); *владеть (навыками)* - практическими навыками целенаправленного применения современных физиологических и психофизиологических методов исследования и оценки адаптации организма к физическим нагрузкам в реальных условиях оздоровительной и спортивной тренировки; - методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности; - навыками тестирования уровня двигательных способностей лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.

УК 1.2 – *знать* - основы оздоровительно-реабилитационной физической культуры; - средства оздоровительной физической культуры; - организацию, цели и задачи оздоровительной работы с различными слоями населения; - теорию и методику адаптивной и оздоровительной физической культуры; *уметь* - применять различные виды физической активности при организации оздоровительно-реабилитационной работы; - выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки; *владеть (навыками)* - навыками врачебного контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой; - навыками применения различных

методов обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья.

УК 1.3 - *знать* - особенности функционального состояния и физическую активность лиц, имеющих ОВЗ и особенности организма, связанные со старением; -организацию физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов; *уметь* - оценивать особенности адаптации организма человека разного возраста и пола, разных типов морфофункциональной конституции, различного уровня физической подготовленности к систематическим физическим нагрузкам спортивного и оздоровительного назначения; - составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ; *владеть* - навыками построения программы и проведения оздоровительной физической тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ; -методиками проведения оздоровительной тренировки с использованием средств ЛФК и АФК; - логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлять реабилитационные программы.

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

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.