

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института

физического воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

По направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Теория физической культуры и технологии
физического воспитания»

Квалификация выпускника магистр

Форма обучения: очная / заочная

Курс: 2к 3 сем (ОФО), 8 сем. (ЗФО)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 08.09.2015 № 608н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» кандидат педагогических наук, доцент Богданова Елена Виталиевна.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания от «30» января 20 24 г.

Протокол № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богданова Е.В.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» января 20 24 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии института
института физического воспитания и спорта

Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков В.В.

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель учебной дисциплины:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

– формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения физического уровня здоровья и поддержания его в процессе обучения в ВУЗе, и дальнейшей профессиональной деятельности;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– обеспечить общую и профессиональную подготовленность, психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **«Оздоровительно-реабилитационная физическая культура в системе высшего образования»** относится к циклу учебного плана «Вариативная часть. Дисциплины по выбору». Она дает возможность расширения и углубления базовых знаний и навыков для успешной профессиональной деятельности.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

– анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

– психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

– функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

– методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

Умения:

– использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

– определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

Навыки:

– использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Метрологический контроль в спорте», «Адаптивная физическая культура» и служит основой для освоения дисциплин «ЛФК», «Организация физкультурно-оздоровительной работы в специальных медицинских группах», «Спортивная медицина» и др.

3. 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-1	УК-1.1 УК-1.2	Знает: Умеет: Владеет навыками:
Общепрофессиональные		
ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ОПК-1.1. Знать анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей; методы медико-биологического,	Знает: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей; методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля

	<p>педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;</p> <p>ОПК-1.2. Уметь использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;</p> <p>определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;</p> <p>ОПК-1.3. Владеть навыками использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</p>	<p>состояния занимающихся;</p> <p>Умеет: использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;</p> <p>определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;</p> <p>Владеет навыками: использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</p>
Профессиональные		
ПК-1	<p>ПК-1.1</p> <p>ПК-1.2</p>	<p>Знает:</p> <p>Умеет:</p> <p>Владеет навыками:</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:		
Лекции	12	8
Семинарские занятия	-	
Практические занятия (в том числе интерактив)	24	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)		
КСР		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-

Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	68	92
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации.

Лекция № 1. Понятие, цели и задачи физической рекреации. Структура и содержание физической рекреации. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья.

Лекция № 2. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Лекция № 3. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой.

Раздел 2. Рекреационно-оздоровительные системы.

Лекция № 4. Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении. Оздоровительная индустрия.

Лекция № 5. Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг.

Раздел 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Лекция № 6. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Раздел 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации. Лекция № 1. Понятие, цели и задачи физической рекреации. Структура и содержание физической рекреации. Физическая рекреация на службе укрепления	2	

	здоровья. Лекция № 2. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом. Лекция № 3. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой .	2 2	4
2	Раздел 2. Рекреационно-оздоровительные системы. Лекция № 4. Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении. Оздоровительная индустрия. Лекция № 5. Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг	2 2	2
3	Раздел 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Лекция № 6. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.	2	2
Итого:		12	8

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Основы теории, методики и организации физической рекреации.	8	1
2	Тема № 2. Рекреационно-оздоровительные системы	8	2
3	Тема № 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью	8	2
Итого:		24	4

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/ п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Исторические аспекты физической рекреации	конспектирование	4	5
2	Проблемы реабилитации лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивных технологий	конспектирование	4	5
3	Основные средства и методы в области адаптивных технологий в России и за рубежом	конспектирование	4	6
4	Методика адаптивной двигательной реабилитации при детском церебральном параличе (ДЦП)	конспектирование, реферат	4	5
5	Методика адаптивной двигательной реабилитации с людьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	конспектирование,	4	5
6	Методика адаптивной двигательной реабилитации людей с нарушением слуха и зрения	конспектирование, реферат	4	5
7.	Двигательная реабилитация детей с поражением спинного мозга	конспектирование, реферат	4	6
8	Основы гидрореабилитации. акватическая тренировка как средство социальной реабилитации инвалидов с нарушением функции опорно-двигательного аппарата	конспектирование, реферат	4	5
9	Двигательная реабилитация детей и подростков с девиантным поведением.	конспектирование	4	5
10	Социально-психологическая адаптация людей с патологией слуха в водной среде	конспектирование	2	5
11	Социально-психологическая адаптация людей с	реферат	4	5

	патологией зрения в водной среде			
12	Социально-психологическая адаптация людей после ампутации конечностей в водной среде	реферат	4	5
13	Основы технологии психосоциальной адаптации людей с ограниченными возможностями посредством индивидуальных занятий оздоровительным плаванием	реферат	2	5
14	Психосоциальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья посредством оздоровительного плавания	реферат	4	5
15	Методика проведения оздоровительной гимнастики с учетом возрастных периодов жизни	реферат	4	5
16	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой	реферат	4	5
17	Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	реферат	4	5
18	Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста .	реферат	4	5
Итого:			68	92

4.7. Курсовые работы (не предусмотрена).

5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов **образовательных технологий**:

Традиционные технологии: к ним относят лекционно-семинарскую систему (форму) обучения: сначала учебный материал преподносится лекционным методом, а затем прорабатывается (усваивается) на семинарских, практических и самостоятельных занятиях, и результаты усвоения проверяются в форме зачетов и экзаменов.

Традиционным видом занятия является комбинированный урок со следующей структурой:

- организационный этап;
- этап проверки домашнего задания;
- этап всесторонней проверки знаний;
- этап усвоения новых знаний; этап закрепления новых знаний;
- этап информации и инструктаж по выполнению домашнего задания.

Инновационные технологии – обучение на основании освещения передового опыта, инновационного движения и научных разработок. При чтении курса могут быть использованы следующие виды:

педагогика сотрудничества – гуманно-личностный подход к студенту;

игровые технологии:

– ролевые игры, деловые игры, игровое моделирование, тренинги, имитации, компьютерные;

– педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: программированное обучение, открытое обучение, свободное развитие, самореализация, на основе самоуправления, технология уровневой дифференциации, коллективный способ обучения, групповые технологии;

информационные технологии в системе образования:

– технология мультимедиа (интеграция аудиовизуальной информации (текст, графика, анимация) и представление ее на экране;

– интерактивный диалог пользователя с системой, самостоятельная деятельность по обработке информации), интерактивные лекции с применением мультимедиа технологии обучения, интернет – уроки, телеконференции, работа с поисковыми системами, совместные исследовательские работы студентов из различных учебных центров (метод проектов), дистанционное обучение;

При преподавании курса особенно активно используются игровые технологии и активные методы обучения. Для этого используются *следующие методические приемы*.

Лекция – беседа – непосредственный контакт преподавателя с аудиторией – диалог. По ходу лекции преподаватель задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой проблеме.

Лекция – дискуссия – свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Преподаватель активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сталкивает между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

Лекция с применением обратной связи. В начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый для того, чтобы узнать насколько, студенты осведомлены в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса преподаватель возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

Проблемная лекция. Данный вид лекции опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска приобретения и применения новых знаний.

Проблемная задача – содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

Программированная лекция – консультация – преподаватель сам составляет и предполагает обучаемым вопросы. На подготовленные вопросы преподаватель сначала просит ответить студентов, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В ходе проведения лекции достаточно эффективными являются следующие приемы активизации познавательной деятельности обучаемых: логико-композиционные (инверсия, контрастное сопоставление, интригующее начало, прерывистое изложение тезиса, экспрессивное заключение); психолого-педагогические (привлекательная форма объявления лекции, проблематизация ее содержания, вопросно-ответный ход рассуждений, рассмотрение проблемных ситуаций, опора на неопровержимые факты и убедительные примеры, использование литературных образов и цитат); речевые (использование разносторонней лексики; художественность изложения, интонационная выразительность и пр.); аудиовизуальные (использование структурно-логических схем, таблиц, графиков, кинофрагментов, картин, плакатов, видеозаписей, аудиозаписей).

Активные формы – 70%. активное Интерактивные – 30%.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущим (ими) семинарские / практические занятия, лабораторные работы по дисциплине в различных формах: тестирование, выполнение письменных домашних заданий, контрольных работ, защита лабораторных работ и др.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Богданова А. С. Музыкально-ритмическое воспитание студентов (фитнес с методикой преподавания) [Текст] : учеб. пособие / Богданова А. С. ; В. Н. Завадич ; Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко. – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.

2. Прихода И. В. Современные фитнес-технологии у женщин зрелого возраста [Текст] : монография / Прихода И.В. ; С.Г. Лысенко. – Луганск : Лугань, 2016. – 534 с

3. Никитушкин В.Г., Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / Никитушкин

В.Г. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с. – ISBN 978-5-9718-0616-5 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html> (дата обращения: 05.04.2020). – Режим доступа : по подписке.

4. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей [Электронный ресурс] : монография / Г.В. Ильина. – М. : ФЛИНТА, 2015. – 230 с.

б) дополнительная литература:

5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.

6. Лисицкая К. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! [Текст]. – М. : Академия, 2008. – 104 с. ISBN 978-5-7695-3745-5

5. Новокщенова Ю. А. Методика построения фитнес тренировки с учетом коррекции телосложения женщин, имеющих лишний вес [Электронный ресурс] : направ. подгот. 49.04.03 Спорт, магистер. прогр. «Спортивная тренировка» / Новокщенова Ю. А. ; ГОУ ВПО ЛНР «Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко». – Луганск : [Б. и.], 2019. – 1,47 МБ. – См. электрон. копию в ЭЧЗ.

6. Остин. Йога для лентяев [Текст] : реал. программа для тренировки силы, гибкости, стройности и невозмутимого спокойствия / Остин ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : ЭКСМО, 2005. – 128 с.: ил. ISBN 5-699-05976-8

7. Попелухина С. В. Фитнес с методикой преподавания (основы тренировок) [Текст] : метод. рекомендации / Попелухина С. В. ; ЛНУ им. Тараса Шевченко. – Луганск : Книта, 2019. – 92 с.

8. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ [Электронный ресурс] / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков – М. : Спорт, 2019. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018473.html>

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] / Р.В. Чернышева, А.Л. Димова – М. : Советский спорт, 2004. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html>

10. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Шебеко – Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

11. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html>

12. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров – М. : Спорт, 2018. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>.

в) интернет-ресурсы:

<http://biblioclub.ru>

<http://www.biblioclub.ru>
<http://rucont.ru>
<http://elibrary.ru>
<http://www.biblioclub.ru>
<http://www.ospu.ru/studentu/biblioteka/elektronnyy-katalo>
<http://www.biblioclub.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п. Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]