МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института физического воспитания и спорта
_____ А.А. Губарев
_____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Организация оздоровительной работы в специальной медицинской группе

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Программа магистратуры – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (4, 5 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и программе магистратуры Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 946 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 года № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:
профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент
Клименко Ирина Викторовна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Штольц Юлия Михайловна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Протокол от «09» января 2025 г., № 9
Заведующий кафедрой
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации _____ А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта
Протокол от «14» января 2025 г., № 5
Председатель учебно-методической
комиссии Института физического
воспитания и спорта _____ Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:
Директор Департамента
образования _____ В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины: овладение студентами магистратуры основ оздоровительной работы с лицами, отнесенными на занятиях физической культуры к специальной медицинской группе.

Задачи дисциплины:

– рассмотреть задачи организации занятий оздоровительной физической культурой учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;

– изучить социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе;

– изучить основы здорового образа жизни учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе;

– уметь проводить подбор магистрантами учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе физических упражнений оздоровительной направленности в зависимости от видов заболеваний учащихся;

– владеть методиками использования комплексов упражнений оздоровительной направленности у учащихся специальной медицинской группы.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Организация оздоровительной работы в специальной медицинской группе» входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания теоретических схем и моделей организации и проведения исследований в сфере адаптивной физической культуры; методологии использования современных информационных технологий;

умения разрабатывать планы, программы и методики проведения исследований в адаптивной физической культуре и ее основных видах; работы на персональном компьютере (ПК) с использованием современных программных и аппаратных средств;

навыки анализировать, синтезировать и оптимизировать качество научных исследований в профессиональной области.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Методология научного исследования», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)», «Обучение двигательным действиям» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития», «Профессионально-ориентированная практика», «Преддипломная практика».

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-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	**УК-6.1.** – технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда; **УК-6.2.** – оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. **УК-6.3.** – разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения в сфере адаптивной физической культуры.	**Знает:** – уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда; – технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда; – основы психологии труда, стадии профессионального развития. **Умеет:** – оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. **Владеет навыками:** – разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения в сфере адаптивной физической культуры.
Общепрофессиональные		
ОПК-2. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования	**ОПК-2.1.** – средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; **ОПК-2.2.** – проводить занятия по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим	**Знает:** – методологические основы современного образования в сфере адаптивной физической культуры; – организацию и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов. **Умеет:** – практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в

	обеспечением образовательного процесса; **ОПК-2.3.** – проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса.	основных видах адаптивной физической культуры; – разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. **Владеет навыками:** – применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры;

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач.ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины	**72 (2 зач.ед)**	**72 (2 зач.ед)**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов) в том числе:	**24**	**8**
Лекции	**4**	**4**
Семинарские занятия	**-**	**-**
Практические занятия	**20**	**4**
Лабораторные работы	**-**	**-**
Контрольные работы / курсовые проекты	**-**	**-**
Контроль	**27**	**12**
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	**-**	**-**
Самостоятельная работа студента (всего часов)	**21**	**52**
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Структура специальной медицинской группы: комплектование группы. Характеристика подгруппы «А». Характеристика подгруппы «Б». Методы контроля физической нагрузки на уроках физической культуры у детей специальной медицинской группы. Задачи оздоровительной направленности на занятиях физической культурой.

Тема 2. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе. Социально-биологические основы физической культуры. Основы жизнедеятельности организма: гомеостаз. Характеристика органов, выполняющих общую функцию (системы органов) и аппарата органов (опорно-двигательный аппарат и вестибулярный). Природные и социально-биологические факторы влияния на здоровье учащегося. Характеристика понятий: «утомление», «восстановление», «гипокинезия», «гиподинамия».

Тема 3. Основы здорового образа жизни учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Физическая культура в обеспечении здоровья учащихся. Характеристика понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Режим труда и отдыха. Организация сна и режима питания. Двигательная активность учащихся. Дополнительные гигиенические средства: массаж, закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения.

Тема 4. Принципы, которыми нужно руководствоваться при составлении комплексов упражнений для учащихся специальной медицинской группы. Подбор физических упражнений оздоровительной направленности в зависимости от видов заболеваний учащихся. Принципы составления комплексов физических упражнений оздоровительной направленности: постепенность, повторность, индивидуализация, систематичность, регулярность, доступность. Формирование двигательного навыка и двигательного умения. Подбор упражнений для составления комплекса оздоровительной направленности на уроках физической культуры. Оценка оптимальной степени физической нагрузки.

Тема 5. Методика применения комплексов упражнений оздоровительной направленности у учащихся специальной медицинской группы. Формы самостоятельной работы учащихся: утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия обучающихся. Методика проведения некоторых видов самостоятельных занятий: ходьба, бег (режимы 1-4), передвижение на велосипеде, оздоровительное плавание, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, упражнения на тренажерах (кардиотренажеры, блочные, рычажные, тренажеры с собственным весом тела, силовые машины). Методы тренировочного процесса (однократная / непрерывная работа; прерывистая работа. Повторяющаяся через определенные интервалы отдыха).

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			**4 триместр**
1	Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.	2	2
2	Тема 2. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе.	2	2
Итого:		**4**	**4**

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			**5 триместр**
1	Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.	4	-
2	Тема 2. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе.	4	-
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Физическая культура в обеспечении здоровья учащихся.	4	-
4	Тема 4. Принципы, которыми нужно руководствоваться при составлении комплексов упражнений для учащихся специальной медицинской группы. Подбор физических упражнений оздоровительной направленности в зависимости от видов заболеваний учащихся.	4	2
5	Тема 5. Методика применения комплексов упражнений оздоровительной направленности у учащихся специальной медицинской группы.	4	2
Итого:		**20**	**4**

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
3 семестр				**4 триместр**
1	Тема. 1. Цели и задачи оздоровительной физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия.	2	10
		Участие в качестве помощника преподавателя физической культуры в образовательных учреждениях.	4	12
2	Тема 2. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры в специальной медицинской группе.	Конспект вопросов практического занятия. Деловая игра.	2	10
				32
				5 триместр
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Физическая культура в обеспечении здоровья учащихся.	Конспект вопросов практического занятия. Презентация темы исследования.	2	4
4	Тема 4. Принципы, которыми нужно руководствоваться при составлении комплексов упражнений для учащихся специальной медицинской группы. Подбор физических упражнений оздоровительной направленности в зависимости от видов заболеваний учащихся.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Презентация темы.	2	4
		Участие в качестве помощника преподавателя физической культуры в образовательных учреждениях.	4	4
5	Тема 5. Методика применения комплексов упражнений	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Деловая игра.	3	4

	оздоровительной направленности у учащихся специальной медицинской группы.	Участие в качестве помощника преподавателя физической культуры в образовательных учреждениях.	2	4
			-	**20**
Итого:			**21**	**52**

4.7. Курсовые работы / проекты (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационно-коммуникационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям по теме

Исследовательские методы в обучении: создание возможности студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Проблемное обучение: создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов по их разрешению при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Игровые методы в обучении (ролевые, деловые и другие виды обучающих игр): расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков при подготовке к лекциям и практическим (семинарским) занятиям.

Обучение в сотрудничестве (групповая, командная работа): совместная работа студентов в группе при выполнении контрольных работ, выполнении групповых домашних заданий.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация результатов освоения дисциплины производится в дискретные временные интервалы лектором и

преподавателем(ями), ведущими практические (семинарские) занятия по учебной дисциплине в следующих формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль результатов освоения дисциплины проходит в форме экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы, решение задач и пр.) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

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. Духова, Г. А. Организационно-методические основы оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. А. Духова, И. Н. Тузов. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2019. — 81 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/115957.html
2. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109716.html
3. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117676

б) дополнительная литература:

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/65008.html
2. Блинков, С. Н. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, С. Ф. Сокунова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 171 с. — ISBN 978-5-88575-708-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/364070
3. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 92 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/62973.html
4. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков, Г. В. Пономарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-49970-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434030

в) Интернет-ресурсы:

http://www.afkonline.ru/- Журнал «Адаптивная физическая культура»;
www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт»;
https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека;
https://monographies.ru/ - Научная электронная библиотека;
http://www.rasl.ru/ - Библиотека Российской академии наук;
http://www.gnpbu.ru/ - Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского;
https://www.prlib.ru/ - Президентская библиотека;
http://nlr.ru - Российская национальная библиотека;
http://window.edu.ru/ Единое окно доступа к образовательным ресурсам;
http://www.edu.ru/ Российское образование. Федеральный портал;
http://www.elibrary.ru/ eLIBRARY.RU;
http://lib.lgpu.org/ Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»;
https://www.iprbookshop.ru/ IPR Smart // IPR Books;
https://e.lanbook.com/ Электронно-библиотечная система «Лань»;

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина реализуется на кафедре адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Аудитории оснащены презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

Компьютерный класс оснащен презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), пакеты ПО общего (текстовые редакторы, текстовые процессоры, графические редакторы, электронные таблицы и пр.) и специализированного (электронные учебники/энциклопедии/справочники, системы автоматизированного перевода, редакторы трехмерной графики, видеоредакторы, аудиоредакторы, экспертные системы и пр.) назначения; реабилитационный центр, оснащенный реабилитационным оборудованием (реабилитационные тренажеры, физиотерапевтическая аппаратура, массажные столы и пр.); спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (спортивные тренажеры, массажные столы и пр.).

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

В процессе изучения дисциплины используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Предусмотрен доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;
- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Topaz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля).

Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой *(Фамилия, инициалы, подпись)*	Директор / декан *(Фамилия, инициалы, подпись)*