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
«15» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительные технологии в физической реабилитации

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

Цели изучения дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительных технологий в условиях современного общества и подготовка их к профессиональной реабилитационной деятельности.

Задачи:

– раскрыть перспективные направления в системе оздоровительной деятельности на современном этапе;

– обеспечить освоение студентами системы методических знаний и практических навыков в процессе применения различных факторов оздоровления, традиционных и нетрадиционных оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации;

– научить вырабатывать стратегию, моделировать построение оздоровительной деятельности с учетом генотипологических особенностей занимающихся;

– сформировать активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной реабилитационной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Оздоровительные технологии в физической реабилитации» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания современных направлений и проблем в различных видах адаптивной физической культуры; закономерностей развития основных видов адаптивной физической культуры, содержания инноваций в современной профессиональной деятельности; факторов риска, способствующих неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетических механизмов, участвующих в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта;

умения создавать проекты, модели программ реабилитации различных категорий населения, программ учебной тренировочной и соревновательной деятельности лиц с инвалидностью; демонстрировать углубленные профессиональные знания, умения и навыки в решении нестандартных проблем, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры;

навыки самостоятельного решения творческих и ситуационных задач в текущей профессиональной деятельности; предупреждения развития и преодоления негативных проявлений у занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой; самостоятельного решения нестандартных проблем в образовательном процессе в различных видах

адаптивной физической культуры, опираясь на достижения современной педагогической науки.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Современные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», «Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Физическая реабилитация в геронтологии», «Физическая реабилитация в неврологии», «Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития».

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: способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1: знает основные принципы саморазвития и самообразования УК-6.2: умеет эффективно планировать и контролировать собственное время и анализировать собственную деятельность УК-6.3: владеет навыками планирования и реализации траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: – уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда; – технологии определения профессиональной компетентности; – 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: способность обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе,	ОПК-2.1: знает организацию и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов	Знает: – методологические основы современного образования в сфере адаптивной физической культуры; – средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с

в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования	ОПК-2.2: умеет проводить занятия по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса ОПК-2.3: владеет навыками применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	отклонениями в состоянии здоровья. Умеет: – практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры; – разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры. Владеет навыками: – практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры; – 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.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов / зачетных единиц**	
	Очная форма	**Заочная форма**
Общая трудоемкость дисциплины	**72 (2 з.е.)**	**72 (2 з.е.)**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	**24**	**8**
Лекции	4	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	20	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
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

Раздел I. Научно-методические основы применения оздоровительных технологий в физической реабилитации.

Тема 1. Понятие об оздоровительных технологиях и их организации в процессе физической реабилитации.

Концепция здоровья. Понятие «оздоровительные технологии» и их организация в условиях реабилитационного учреждения. Современные средства оздоровления. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления в физической реабилитации. Особенности физического и психического оздоровления.

Тема 2. Характеристика и классификация оздоровительных систем, технологий и методик.

Технологии здоровьесбережения (аэробная теория К. Купера; теория и практика академика Н.М. Амосова; теория и практика академика А.А. Микулина). Восточные оздоровительные системы (индийская система оздоровления; система оздоровительной гимнастики Цигун; тибетская медицина и гимнастика «Око возрождения»; основные положения системы здоровья К. Ниши; система оздоровления доктора Норбекова). Дыхательные гимнастики (система управления дыханием Пранаяма, шесть целительных звуков гимнастики Цигун; дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; пятифазное дыхание в гимнастике «Бодифлекс»; гипервентиляционные техники тренировки дыхания; волевая ликвидация глубокого дыхания по методике Бутейко; аппаратные методы дыхательной гимнастики; система трехфазного дыхания; рыдающее дыхание Ю. Вилунаса). Фитнес-технологии.

Раздел II. Направленное использование оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации.

Тема 3. Общая характеристика оздоровительной тренировки в физической реабилитации.

Научные основы оздоровительной тренировки в физической реабилитации. Социально-педагогические и медико-реабилитационные аспекты оздоровительной тренировки. Естественно-биологические, методологические и организационные основы оздоровительной тренировки в физической реабилитации.

Тема 4. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.

Оздоровительный туризм. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности (гигиеническая гимнастика; ритмическая гимнастика; гимнастическая аэробика; шейпинг; атлетическая гимнастика; изотон; водная гимнастика; восточные системы оздоровительной гимнастики; оздоровительный фитнес). Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности (снарядовая гимнастика; акробатика; художественная

гимнастика; спортивная аэробика; акробатический рок-н-ролл; спортивный фитнес; групповая гимнастика «Евротим»).

Тема 5. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в физической реабилитации.

Концепт «здоровьесбережение» в системе физической реабилитации. Классификация здоровьесберегающих технологий на занятиях в условиях социально-реабилитационного центра. Модели здоровьеформирующего и здоровьесберегающего пространства в физической реабилитации.

Тема 6. Агитационно-пропагандистские формы оздоровления.

Устные формы пропаганды оздоровления в физической реабилитации (лекции, доклады, беседы, диспуты и дискуссии). Печатные и наглядные формы пропаганды оздоровления в физической реабилитации (газеты, журналы, разного типа методическая литература, а также стенгазеты, объявления, афиши, лозунги). Показательные формы пропаганды оздоровления в физической реабилитации (массовые соревнования по спорту и физкультурные праздники, специально организованные спортивно-гимнастические представления и парады, конкурсы и шоу-программы, экскурсии на спортивные объекты, показ рекреационно-оздоровительных или учебно-тренировочных занятий по спорту).

4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	**Заочная форма**
		3 семестр	**4 триместр**
Раздел I. Научно-методические основы применения оздоровительных технологий в физической реабилитации.			
1.	Понятие об оздоровительных технологиях и их организации в процессе физической реабилитации.	2	2
2.	Характеристика и классификация оздоровительных систем, технологий и методик.	2	2
Раздел II. Направленное использование оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации.			
3.	Общая характеристика оздоровительной тренировки в физической реабилитации.	-	-
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.	-	-
5.	Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в физической реабилитации.	-	-
6.	Агитационно-пропагандистские формы оздоровления.	-	-
Итого за семестр/триместр:		**4**	**4**
Итого:		**4**	**4**

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	**Заочная форма**
		3 семестр	**5 триместр**

Раздел I. Научно-методические основы применения оздоровительных технологий в физической реабилитации.			
1.	Понятие об оздоровительных технологиях и их организации в процессе физической реабилитации.	2	-
2.	Характеристика и классификация оздоровительных систем, технологий и методик.	2	-
Раздел II. Направленное использование оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации.			
3.	Общая характеристика оздоровительной тренировки в физической реабилитации.	4	2
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.	4	2
5.	Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в физической реабилитации.	4	-
6.	Агитационно-пропагандистские формы оздоровления.	4	-
Итого за семестр/триместр:		**20**	**4**
Итого:		**20**	**4**

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			3 семестр	4 триместр
Раздел I. Научно-методические основы применения оздоровительных технологий в физической реабилитации.				
1.	Понятие об оздоровительных технологиях и их организации в процессе физической реабилитации.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Подготовиться к дискуссии. Подготовить доклад и презентацию по теме занятия. Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.	2	16
2.	Характеристика и классификация оздоровительных систем, технологий и методик.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Заполнить таблицу «Общие и отличительные особенности	3	16

		оздоровительных систем Купера, Амосова и Микулина». Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.		
Итого за семестр/триместр:				**32**
				5 триместр
Раздел II. Направленное использование оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации.				
3.	Общая характеристика оздоровительной тренировки в физической реабилитации.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Заполнить таблицу «Принципы оздоровительной тренировки». Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.	4	4
4.	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Подготовиться к дискуссии. Подготовить доклад и презентацию по теме занятия. Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.	4	4
5.	Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в физической реабилитации.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Подобрать не менее пяти моделей здоровьесберегающего пространства в физической реабилитации.	4	6

		Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.		
6.	Агитационно-пропагандистские формы оздоровления.	Исследование проблемы. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Разработать и представить одну из агитационных форм оздоровления. Отработка практических навыков. Составить словарь специальных терминов и понятий.	4	6
Итого за семестр/триместр:			**21**	**20**
Итого:			**21**	**52**

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

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;

Технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);

Технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);

Технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);

Работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной 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: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

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 зачет/экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или 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. Егорова С.А. Физическая реабилитация: учебное пособие / С.А. Егорова, А.Л. Ворожбитова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 176 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/63027.html. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет: Астер, 2015. – 130 с. – ISBN 978-5-9905655-8-6. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/70643.html – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Федорова Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т.А. Федорова. – Пермь: ПГГПУ, 2018. – 76 с. – ISBN 978-5-85218-990-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/129488. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

Б) дополнительная литература:

1. Коняева М.А. «Тропинка к здоровью». Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Коняева, Ю.А. Проскряков, Е.В. Семакина. – Саратов: СГК им. Л.В. Собинова, 2020. – 138 с. – ISBN 978-5-94841-437-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/186726. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов, Б.И. Мугерман, А.Н. Налобина [и др.]; под редакцией Л.В. Шаровой. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 130 с. – ISBN 978-5-9905655-8-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL:

https://e.lanbook.com/book/129537. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / А.Е. Подоляка, О.Б. Подоляка, Е.В. Максимихина [и др.]; под общей редакцией З.С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2021. – 122 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/180958. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Сютина В.И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В.И. Сютина, Я.В. Платонова, К.Э. Сандрос. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2022. – 98 с. – ISBN 978-5-00078-620-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/331271. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

В) интернет-ресурсы:

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

1. Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и пр.), комплект электронных учебно-методических и научных презентаций, слайдов, видеофильмов и пр.

2. Практические занятия: компьютерный класс, оснащенный 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 лекционных и практических занятий 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»).

Преподавание дисциплины предусматривает 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 оснащен 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 (ФИО, подпись)	Директор / декан (ФИО, подпись)