


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой
 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Основы и частные методики восстановления»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки

49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является овладение магистрами общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений и массажа для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных и пораженных лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представления о этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний и травм; о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений и массажа; основах физической реабилитации и методике применения средств и форм лечебной физической культуры.
- овладение частными методиками лечебной физической культуры и массажа и использование их в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и травмах.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается во 2 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 2) объем индивидуальной спортивной подготовки; (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 3) специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий; (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 4) технологии педагогической диагностики и коррекции негативных состояний, снятия стрессов (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.1);
- 5) физиологию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 6) возрастные особенности человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 7) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 8) функциональную анатомию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

9) факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

10) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

11) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

12) оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1).

Уметь:

1) выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной или образовательной организации (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.2);

2) анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

3) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

4) дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

5) подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2).;

6) учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

7) планировать занятия на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2).

Владеть навыками:

1) изучения передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.3);

2) внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных или образовательных организациях (код компетенции ПК-8, код индикатора – ПК 8.3);

3) проведения анкетирования для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

4) определения факторов риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

5) определения достижимых и измеримых целей и планирования результатов индивидуальных программ (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

6) разработки программ для самостоятельных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
2	Э	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Итого	–	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Заочная форма обучения										
2	Э	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75
Итого	–	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2 семестр	
1	Лечебная физическая культура как фактор функциональной, патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации
2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. Виды массажа

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2 семестр	
1	Организационно-методические основы восстановления.
2	История развития ЛФК. Понятие об общих патологических состояниях. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие основы ЛФК.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Средства и формы лечебной физической культуры, методики применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры.
4	Частные методики восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5	Частные методики восстановления при заболеваниях органов дыхания.
6	Восстановительные мероприятия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ
7	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы.
8	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.
9	Частные методики восстановления при заболеваниях и травмах при занятиях спортом.
10	Основные клинические данные о заболеваниях. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
11	Методика лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория
12	Основы лечебного массажа. Приемы лечебного массажа
13	История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте
14	Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж. Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Тренировочный массаж и его характеристика.
15	Классификация видов спортивного массажа. Тренировочный массаж. Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Тренировочный массаж и его характеристика.
16	Предварительный массаж и его характеристика. Восстановительный массаж и его характеристика.
17	Массаж при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2 семестр	
1	Организационно-методические основы восстановления.
2	История развития ЛФК. Понятие об общих патологических состояниях. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие основы ЛФК.
3	Характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Средства и формы лечебной физической культуры, методики применения физических упражнений. Организация лечебной физической культуры.
4	Частные методики восстановления при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5	Частные методики восстановления при заболеваниях органов дыхания.
6	Восстановительные мероприятия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка доклада
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2 семестр	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
2 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических занятиях	15
		Подготовка доклада	15
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
2 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется массажный кабинет, оснащенный кушетками, ширмами и зал для лечебной физической культуры, оснащенный малым спортивным инвентарем (ковриками, гимнастическими палками, набивными мячами, обручами, скакалками, гантелями).

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-88-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65567.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Методы восстановления: учебно-методическое пособие / под редакцией С.Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 157 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для вузов / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. — М.: Физ. культура, 2008. — 172 с.: ил.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 336 с.: ил.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru>).