

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»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Оздоровительно-реабилитационные технологии»**

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

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Егоров В.Н., профессор каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Егоров', is written over a horizontal line.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по физическому воспитанию с людьми различного пола и возраста, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- проведение критического анализа понятий реабилитации с позиций современных достижений различных наук (медицина, педагогика, психология и т.д.).
- изучение теоретических основ физической реабилитации, овладение навыками планирования и контроля за физическим состоянием как больных, так и лиц, с ослабленным здоровьем.
- овладение навыками выбора средств и методов физической реабилитации, обеспечивающих максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма.

## 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 в 8 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) программу спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 2) медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1);
- 3) методы оценки уровня развития физических качеств и координационных способностей (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.1); технологии спортивной тренировки;
- 4) виды, особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 5) предельный объем тренировочной нагрузки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 6) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 7) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

- 8) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 9) анатомию и физиологию человека (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 10) теорию вида спорта (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 11) оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 12) виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 13) методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1);
- 14) особенности построения процесса спортивной подготовки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.1).

**Уметь:**

- 1) использовать техники оценки подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);
- 2) использовать современные технологии выявления перспективных занимающихся с высокой спортивной предрасположенностью (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.2);
- 3) оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 4) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающихся, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 5) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 6) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 7) предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);
- 8) планировать содержание тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 9) подбирать средства и методы тренировки (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 10) оценивать результативность подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2);
- 11) контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.2).

**Владеть навыками:**

- 1) определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающихся к занятиям по виду спорта (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);
- 2) аналитической обработки собранных данных (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);
- 3) составления плана инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий с занимающимися по виду рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 4) проверки усвоения занимающимися знаний и прикладных умений (код компетенции – ПК-6, код индикатора – ПК-6.3);
- 5) проведения тренировочных занятий с занимающимися (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

6) совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

7) стимулирования адаптационных процессов у занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

8) подбора методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

9) планирования тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

10) мониторинга выполнения нормативов (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

11) анализа данных медико-биологического контроля занимающихся (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

12) оценки результативности тренировочного процесса (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3);

13) оценки качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (код компетенции – ПК-12, код индикатора – ПК-12.3).

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										
8	Э,КР	5	180	24	48	-	-	3	0,5	104,5
<b>Итого</b>	–	5	180	24	48	-	-	3	0,5	104,5
Заочная форма обучения										
8	Э,КР	5	180	2	10	-	-	3	0,5	164,5
<b>Итого</b>	–	5	180	2	10	-	-	3	0,5	164,5

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

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Понятие общей реабилитации. Связь с другими науками. История развития реабилитации. Виды реабилитации.
2	Педагогические средства. Рациональное планирование занятий. Рациональное построение занятий.
3	Физические упражнения как средство физической реабилитации. Основные признаки классификации физических упражнений. Виды классификаций физических упражнений.
4	Медико-биологические средства. Группы медико-биологических средств. Гигиенические, физические факторы и фармакологические препараты.
5	Психологические средства. Группы психологических средств. Психотерапия, психопрофилактика и психогигиена.
6	Технические средства. Группы технических средств реабилитации.
7	Физкультурно-оздоровительные сооружения. Назначение и состав физкультурно-оздоровительных сооружений, на основе регламентирующих документов. Открытые плоскостные сооружения, помещения и ванны.
8	Естественные факторы природы как средства реабилитации. Влияние естественных факторов природы на организм человека. Виды закаливания.

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Понятие общей реабилитации. Связь с другими науками. История развития реабилитации. Виды реабилитации.
2	Педагогические средства. Рациональное планирование занятий. Рациональное построение занятий.

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Основные направления реабилитации.
2	Средства физической реабилитации.
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Факторы, способствующие достижению оптимального эффекта при занятиях физическими упражнениями.
4	Содержание и методика проведения наружного осмотра. Методика антропометрических измерений.
5	Оценка физической работоспособности.
6	Основные составляющие регуляции дозированного воздействия на организм человека.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
7	Планирование физических нагрузок на различных этапах реабилитационного процесса.
8	Субмаксимальные тесты на усилие. Выбор нагрузок.
9	Подбор физических упражнений.
10	Режимы двигательной активности и основные составляющие регуляции дозированного воздействия на организм человека.
11	Способы дозировки физической нагрузки.
12	Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками.
13	Индивидуализация процесса физической реабилитации.

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Средства физической реабилитации.
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Факторы, способствующие достижению оптимального эффекта при занятиях физическими упражнениями.
3	Содержание и методика проведения наружного осмотра. Методика антропометрических измерений.
4	Оценка физической работоспособности.

### 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
<b>8 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Выполнение курсовой работы
5	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>8 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение курсовой работы

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
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	
<b>8 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Подготовка доклада, презентации	14
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Тестирование	14
			Итого
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)	
	Защита курсовой работы	100	

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
<b>8 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	20
	Работа на практических (семинарских) занятиях	40
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)
	Защита курсовой работы	100

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

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

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
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 учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется учебная аудитория, оснащенная медицинским оборудованием: тонометрами, фонендоскопами, секундомерами, спирометрами, сантиметровыми лентами, ростометрами, весами медицинскими, кистевыми динамометрами.

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

#### **7.1 Основная литература**

1. Егорова С.А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс]: учебное пособие / Егорова С.А., Ворожбитова А.Л. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63027.html> — ЭБС «IPRbooks».

2. Стельмашенок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Стельмашенок В.А., Владимирова Н.В. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html> — ЭБС «IPRbooks».

#### **7.2 Дополнительная литература**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Т.1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Сов. спорт, 2007. — 291 с.: ил.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов: в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. — М.: Сов. спорт, 2009. — 448 с.: ил.

3. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезиотерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник / Козырева О.В., Иванов А.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2010. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901.html> — ЭБС «IPRbooks».

4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для мед. вузов / В.И.Дубровский. — М.: Мед.информ.агентство, 2006. — 598с.: ил.
5. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 299 с.: ил.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медучилищ и колледжей / В.А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 525 с.: ил.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В.А. Епифанов. — М.: Гэотар-Медиа, 2007. — 568 с.: ил.
8. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: справочник / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 592 с.: ил.
9. Физическая реабилитация: учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 604 с.: ил.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

## **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. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

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