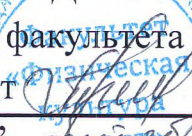


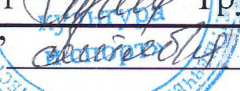
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

Доцент  Трусова О.В.

“30”  2023г.



Рабочая программа
по дисциплине
«Технологии восстановления работоспособности»
на 2023 – 2024 учебный год

Направление:
7.49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Профиль:
«Физическая реабилитация»

Квалификация
Магистр

Форма обучения:
Очно-заочная

2023 год набора

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в адаптивном физическом воспитании обучающейся молодёжи, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- изучение методологических основ восстановления работоспособности в системе адаптивного физического воспитания;
- изучение влияния физической нагрузки на функциональные возможности организма человека, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- знакомство с методиками восстановления работоспособности при нарушениях здоровья учащихся с различной нозологией.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Технологии восстановления работоспособности» находится в разделе Б1.В.ДВ.02.02.

Данный учебный курс формирует знания и навыки о использовании современных оздоровительных методов обучения, диагностики и разработки способов восстановления работоспособности организма под воздействием физических нагрузок различной степени тяжести.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Реабилитационные	ПК-2 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу	ИД-1 ПК-2 знает теорию и организацию, гигиенические основы АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами ИД-2 ПК-2 Умеет использовать специализированное оборудование, этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, контролировать состояние занимающихся во время занятий, проводить коммуникации с занимающимися, подбора показателей и тестов определения уровня подготовки занимающихся ИД-3 ПК-2 Владеет навыками контроля готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры тренировочных занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы магистров по семестрам:

Семестр	Трудоемкост ь, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельна я Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практически х Занятий (ПЗ)	Лабораторны х Занятий (ЛЗ)		
1	Зз.е/108ч	28	6	22	-	80	Зачет
Итого	Зз.е/108ч	28	-	-	-	80	зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок	108	6	22	-	80
ИТОГО:		108	-	-	-	80

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Технологии восстановления работоспособности на фоне утомления от различного вида физических нагрузок				
1	1	2	Основные понятия о работоспособности и процесса утомления.	УМК по предмету
2	1	2	Виды утомления. Методы и средства противостояния утомлению в различных видах деятельности	УМК по предмету.
3	1	1	Способы восстановления работоспособности	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
4	1	1	Методы восстановления работоспособности в различные возрастные периоды	УМК по предмету

Итого по разделу часов:	6	
ИТОГО	6	

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Адаптивное физическое воспитание в специальных коррекционных образовательных учреждениях				
1	1	2	Основные понятия работоспособности	карточки с заданиями
2	1	2	Основные задачи профилактики утомления	карточки с заданиями
3	1	2	Формы восстановительных мероприятий	План-конспект занятия
4	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями	Рабочая программа по дисциплине
5	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями	Рабочая программа по дисциплине
6	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями в ДОУ	Рабочая программа по дисциплине
7	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями в образовательных учреждениях младшая школа	Рабочая программа по дисциплине
8	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями в образовательных учреждениях средняя школа	Рабочая программа по дисциплине
9	1	2	Тестирование физической подготовленности у занимающихся физическими упражнениями в образовательных учреждениях старшая школа	Рабочая программа по дисциплине
10	1	2	Тестирование физической подготовленности и воспитание физических качеств у детей с нарушениями здоровья	Рабочая программа по дисциплине
11	1	2	Восстановительные методики работоспособности после тяжелого физического труда	схемы-комплексы упражнений
Итого по разделу часов		22		
ИТОГО		22		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Адаптивное физическое воспитание в специальных коррекционных образовательных учреждениях			
Раздел 1	1	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых физических нагрузок в спорте	20
	2	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых физических нагрузок в профессиональной деятельности	20
	3	Принципы и основы восстановления работоспособности после перенесенных операционных вмешательств	20
	4	Принципы и основы восстановления работоспособности после тяжелых заболеваний	20
Итого по разделу часов			80
ИТОГО			80

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1	Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М., «Владос», стр 561-580.	В.И. Дубровский	2016	10	+	Кафедра ФКиОТ
2	<u>Ян ван Дайк о детях с врожденными нарушениями зрения и слуха: вопросы обучения и исследование проблем.</u> М.: Теревинф – 132с.	Басилова Т. А. Михайлова Т. М., Пайкова А. М.	2019	-	+	Кафедра ФКиОТ Михайлова Т. М., Пайкова А. М.
3	Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие.— Волгоград : ВГАФК, 2012 .— 198 с.	И. А. Коровина, В. В. Вербина, С. А. Дробышева	2012	-	+	Кафедра ФКиОТ
	Дополнительная литература					
4	Физическое воспитание в	Э.Г. Булич	2000	1	+	Кафедра

	специальных медицинских группах. М, «Медицина»,					ФРиОТ
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. М, Советский спорт	Под общей ред. проф. С.П. Евсеева	2003	-	+	Кафедра ФРиОТ
Итого по дисциплине: 30% печатных изданий; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Магистранты в процессе изучения дисциплины «**Технологии восстановления работоспособности**» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической адаптации и реабилитации обучающейся детей.

При изучении дисциплины «**Технологии восстановления работоспособности**» магистрант должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения компенсаций в процессе физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы магистрантов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «**Технологии восстановления работоспособности**» требует систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке **доклада, реферата** необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории кафедры «ФриОТ» (103Г, 110 Г аудитории). При проведении занятий используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь, фотографии и слайды в соответствии с темой занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Технологии восстановления работоспособности»

Данный учебный курс предназначен для студентов I курса магистратуры очно-заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области адаптивного физического воспитания студентов.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

По данной дисциплине введена система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости учебной работы студентов.