

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И. Скафа
Е.И. Скафа

«11» сентября
«11» сентября



Рабочая программа учебной дисциплины

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»**

Направление подготовки:

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

Магистерская программа:

Адаптивная физическая культура

Программа подготовки:

Академическая магистратура

Квалификация:

магистр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ИФКС



С.И. Бельх

« 06 » сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Оздоровительно-реабилитационные технологии в физической культуре и спорте (ФКС)» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии физического здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 813, зарегистрированного в Министерства юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 829, «Порядком организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом МОН ДНР от 11.11.2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

д.физ.в, старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры

 С.С. Люгайло

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 2 от "03" сентября 20 19 г.

Зав. кафедрой

 Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «06» сентября 2019 г. .

Председатель учебно-методической
комиссии Института физической
культуры и спорта

 В.В. Сидорова

1. Область применения дисциплины в учебном процессе

Учебная дисциплина «Оздоровительно-реабилитационные технологии в физической культуре и спорте» является дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (магистерская программа: адаптивная физическая культура).

Дисциплина реализуется в Донецком институте физической культуры кафедрой адаптивной физической культуры.

Дисциплина опирается на физкультурную (физическая культура и спорт в высших учебных заведениях, теория и методика физической культуры), профильную (физическая реабилитация, комплексная реабилитация инвалидов, спортивная медицина, специальные медицинские группы в средних и высших профильных учебных заведениях), философскую и психолого-педагогическую подготовку студентов, закладывая фундамент научно-методической подготовки будущих исследователей в области теории и методики адаптивной физической культуры.

Полученные знания используются студентами во время выполнения научно-исследовательской работы и написания магистерских диссертаций.

2. Структура дисциплины

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>					
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)				
Магистерская программа	Адаптивная физическая культура				
Программа подготовки	Академическая магистратура				
Квалификация	Магистр				
Количество содержательных модулей	3				
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Дисциплина базовой части, профессионального цикла				
Форма контроля	3 модульных контроля, 1 экзамен				
Показатели	очная форма обучения			заочная форма обучения	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 курс	2 курс
Количество зачетных единиц (кредитов)	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
Год подготовки	1	1	2	1	2
Семестр	1	2	3	2	3,4
Количество часов	90	90	90	90	180
- лекционных	18	18	14	4	6
- практических, семинарских	36	36	14	6	10
- лабораторных					
- самостоятельной работы	36	36	62	80	164
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов,	5	5	6,43		
в т.ч. аудиторных	3 (1/2)	3 (1/2)	2 (1/1)		

3. Описание дисциплины

Цели и задачи

Цель учебной дисциплины «Оздоровительно–реабилитационные технологии в физической культуре и спорте (ФКС)» направлена на формирование у магистров ядра теоретико-методических знаний по рациональному использованию, сочетанию и чередованию в процессах физического воспитания и спортивной подготовки этиологически обусловленных физических средств и методов, которые способствуют эффективности указанных процессов и повышению их здоровьесформирующей и здоровьесберегающей направленности. Изучение учебного материала повысит уровень квалификации и образовательный потенциал магистров-выпускников факультета АФК.

Задачи учебной дисциплины:

- Раскрыть трехуровневую структуру и содержание реабилитационного процесса в практике физического воспитания различных слоев населения и спортивной подготовки, стратегически ориентированного на повышение уровня соматического здоровья, коррекцию имеющихся патологий (различных нозологических групп), а так же на формирование компенсаций (временно или постоянно) утраченных функций.
- Сформировать у обучающихся практические навыки дифференцированной диагностики функционального состояния различных контингентов для обоснования направленности технологии, разработки модели программы, ее наполнения средствами и методами физической реабилитации (ФР) с учетом гендерных, возрастных, функциональных особенностей организма занимающихся, диагностированной патологии.
- Углубить профессиональные теоретико-методические знания в сферах физической реабилитации, рекреации, физической культуры и педагогики, а так же практические навыки самостоятельной деятельности по организации учебно-тренировочного и оздоровительного процессов, полученные на базе систематизированной профессионально-прикладной подготовки.
- Исследовать пласт научных знаний по здоровьесбережению различных слоев населения, инновационные педагогические подходы и оздоровительные технологии для их адаптации и переноса в практику физического воспитания и спорта Донецкой Народной Республики.
- Сформировать у обучающихся основные практические умения в рамках целевого алгоритма оздоровления и повышения качества жизни различных слоев населения Республики, рационально обоснованными средствами и методами физической культуры.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины **«Оздоровительно–реабилитационные технологии в ФКС»** направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

а) общекультурных компетенций (ОК):

- способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);
- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);
- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности (ОК-4);
- способность к самостоятельному обучению новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности (ОК-5);

- способность свободно пользоваться государственным языком Донецкой Народной Республики и иностранным языком как средством делового общения, сбору и использованию данных из отечественных и иностранных литературных источников (ОК-6);
- способность использовать на практике умения и навыки в организации исследовательских и проектных работ, в управлении междисциплинарной командой и коллективом (ОК-7);
- способность оказывать личным примером, на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения соблюдения норм и правил здорового образа жизни, активной творческой жизненной позиции (ОК-8);
- способность самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-9);
- способность анализировать, систематизировать, классифицировать и практически резюмировать российскую и зарубежную учебно-методическую и научную информацию по адаптивной физической культуре (ОК-11);
- готовность к общению на иностранном языке по вопросам профессиональной деятельности (ОК-12).

б) общепрофессиональных компетенций (ОПК):

- готовность использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2);
- готовность взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия (ОПК-3);
- наличие высокого уровня знаний и опытом творческой работы в сфере адаптивной физической культуры (ОПК-3);
- способность осуществлять профессиональное и личностное самообразование, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру (ОПК-4);
- способность использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры (ОПК-4);
- способность использовать в своей деятельности основные положения гуманистической личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), выстраивать в контексте этих положений взаимодействия всех субъектов процесса реализации средств и методов адаптивной физической культуры (ОПК-5);
- наличие высокого уровня знаний, опыта творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний (ОПК-6);
- способность применять на практике инклюзивный подход в процессе реализации средств и методов адаптивной физической культуры (ОПК-7).

в) профессиональные компетенции (ПК):

педагогическая деятельность:

- способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК – 1);
- способность обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их

рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования (ПК – 2);

- способность обобщать передовой опыт и обосновывать наиболее эффективные способы определения, планирования, реализации и корректировки содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся (ПК – 2);

- готовность разрабатывать содержание методических материалов для повышения эффективности образовательной деятельности преподавателей, учителей, инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной работе с различными слоями населения и самообразования лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК – 4)

воспитательная деятельность:

- способность воспитывать у участников оздоровительно-реабилитационного процесса социально значимые личностные качества, вырабатывать активное отношение к преодолению отклонений в состоянии здоровья (ПК – 1);

- способность формировать осознанное отношение к оздоровительно-реабилитационным занятиям, здоровому образу жизни у представителей различных контингентов (в том числе спортсменов) (ПК – 2);

развивающая деятельность:

- способность разрабатывать и внедрять тренировочные программы, содействующие развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания (ПК – 2);

- способность обеспечивать использование современных технологий усвоения занимающимися спектра знаний из различных областей науки о закономерностях развития человека, его двигательной, психической, духовной сфер (ПК – 1).

реабилитационная (восстановительная) деятельность:

- способность обобщать и внедрять в практическую работу передовой российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и совершенствованию средств и методов индивидуальных программ реабилитации (ПК – 1);

- способность изыскивать современные способы наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья различных слоев населения (в том числе спортсменов) (ПК – 2);

компенсаторная деятельность:

- способность изучать и внедрять новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека (ПК – 2);

- способность разрабатывать, апробировать и давать рекомендации по внедрению новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций (ПК – 1);

профилактическая деятельность:

- готовность на высоком уровне знаний реализовать комплексные мероприятия по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека, а так же развития острых патологий (ПК-16);

- способность применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма студентов, занимающихся в СМГ (ПК-17);

научно-исследовательская деятельность:

- способность выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в области оздоровления и физической реабилитации, формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению данных проблемных ситуаций (ПК-18);

- способность разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость (ПК-19);

- способность предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику адаптивной физической культуры (ПК-20);

организационно-управленческая деятельность:

- способностью анализировать педагогически реабилитационный процесс повышения уровня здоровья и рациональной коррекции имеющихся патологий у различных слоев населения (в том числе спортсменов), путем рационального использования средств и методов физической культуры, и естественных факторов, как объект управления (ПК-21);

- способность организовывать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения в области организации и нормирования труда (формировать численный состав занимающихся адаптивной физической культурой, временные затраты) (ПК-22);

- способностью разрабатывать бизнес-планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном учреждении, регионе, субъекте Республики (ПК-23).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- теоретико-методические основы по рациональному использованию, сочетанию и чередованию в процессах физического воспитания и спортивной подготовки этиологически обусловленных физических средств и методов, способствующих эффективности указанных процессов и повышению их здоровьесформирующей и берегающей направленности, (цели, задачи, принципы, организационные формы);

- этиологию и патогенез различных нозологий, клинические формы и исходы заболеваний;

- основные механизмы развития и формирования саногенетических, профилактических и компенсаторных эффектов в организме человека средствами и методами физической культуры;

- комплекс мероприятий по диагностике физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности различных контингентов (в том числе спортсменов);

- процедурные вопросы медико-биологического сопровождения процессов физического воспитания, физической реабилитации и спортивной подготовки;

- рекомендации по определению степени потребности индивида в оздоровительных или реабилитационных воздействиях (реабилитационных диагнозов);

- принципы и методы оценки индивидуальных показателей соматического здоровья;

- средства, приемы, методы и формы адаптивной физической культуры и их воздействие на организм человека после перенесенного заболевания или травмы;

- особенности оздоровительно-реабилитационной работы в различных группах по медицинским показаниям;

- принципы дозирования физических нагрузок по объему направленности и интенсивности соотносно уровню функциональных возможностей занимающихся;

- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания участника оздоровительно-реабилитационного процесса.

Уметь:

- определять показания и противопоказания для применения методов физических средств и методов с профилактической, восстановительной и компенсаторной целью в работе с различным контингентом;

- организовывать образовательный процесс по оздоровлению и реабилитации в с учетом текущего функционального состояния занимающихся (дозировать физические упражнения);

- применять в профессиональной деятельности нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования хронических и сопутствующих заболеваний у контингента занимающихся;
- применять методы контроля функционального состояния занимающихся в процессе реализации оздоровительно-реабилитационных технологий;
- оценивать в динамике основные функциональные показатели, определять реабилитационный эффект;
- анализировать педагогически оздоровительно-реабилитационный процесс с различными контингентами (в том числе спортсменами);
- владеть навыками составления и ведения документации для работы с контингентом лиц, включенных в оздоровительно-реабилитационный процесс.

Владеть:

- навыком проведения оздоровительно-реабилитационных занятий с использованием физических средств и методов ориентированных на улучшение количественных и качественных характеристик здоровья занимающихся, восстановление нарушенных по причине болезни функций организма, ликвидацию ее негативных последствий, а так же (при необходимости) на развитие стойких компенсаций;
- навыком разработки и реализации реабилитационно-оздоровительной технологии с учетом гендерных, возрастных и функциональных особенностей занимающихся, а так объекта коррекционных воздействий;
- методами проведения и оценки функционального состояния и физической подготовленности различных контингентов (в том числе спортсменов);
- навыком разработки соответствующей документации по реализации оздоровительно-реабилитационных задач, анализировать успешность этого процесса.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1	
Тема 1 Введение в дисциплину	Предпосылки для формирования системы знаний и условия реализации оздоровительно-реабилитационного процесса в сферах ФК и С. Технологии оздоровительно-реабилитационной деятельности как учебно-педагогическая дисциплина. Цели, задачи, содержание дисциплины.
Тема 2 Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий	Технология. Обоснование направленности в практике ФКС. Собственные структурные компоненты технологии. Содержание каждого из видов ФК: физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация. Физическая реабилитация и оздоровление инвалидов. Классификация ОЗРТ. Физкультурно-оздоровительные. Спортивно-реабилитационные. Коррекционно-восстановительные.
Тема 3 Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС	Социальные, общеметодические и специальнометодические принципы. Принципы теории спортивной подготовки. Принципы теории реабилитации.
Тема 4. Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в	Основы теории адаптации и закономерности ее использования с коррекционно-профилактической целью в практике физической культуры и спорта. Виды и

<i>практике физического воспитания и спортивной подготовки</i> Основы теории адаптации.	стадии адаптационных реакций организма человека. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации
Тема 5 Основы теории функциональной реабилитации.	Физиологические основы донозологических, преморбидных и болезненных состояний человека. Уровни реализации профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки.
Тема 6 Основы теории функциональной реабилитации	Специальные принципы процесса функциональной реабилитации. Организационные основы процесса функциональной реабилитации.
Тема 7. Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ	Основы валеологии. Количественная оценка уровня физического здоровья человека. Возрастные особенности организма человека в различные периоды онтогенеза.
Тема 8 Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ	Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания. Особенности обоснования направленности и дозирования физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных программах. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
Тема 9 Классификация фитнес-программ, их структура и содержание.	Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Фитнесс-программы основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Фитнесс-программы, основанные на видах гимнастики и занятий силовой направленности. Аквафитнесс и гидрореабилитация.
Содержательный модуль 2	
Тема 10 Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций.	Предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта. Уровни реализации процесса спортивной реабилитации: цели, задачи, принципы. Физическая реабилитация, как доступная и этиологически обоснованная альтернатива фармакологической коррекции функциональных сдвигов у спортсменов и их последствий.
Тема 11 Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.	Значимость диагностического компонента. Структура поуровневого скрининга. Задачи каждой диагностической ступени. Методы диагностики и критерии оценки.
Тема 12 Реабилитационный диагноз спортсмена.	Структура реабилитационного диагноза. Дифференцировка рецептов. Обоснование модели индивидуальной программы ФР, ее структурных компонентов.

Тема 13 Принципы отбора спортсменов для участия в программах физической реабилитации превентологической и постнезологической направленности.	Дифференцированный подход. Критерии отбора по превентивному направлению. Критерии отбора по постнезологическому направлению.
Тема 14 Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации.	Модель программы ФР. Константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части. Блоки ФР. Мини-комплексы ФР. Их интеграционные формы. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки. Реабилитационный микроцикл.
Тема 15 Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации.	Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена – обоснование направленности средств и методов ФР. Интеграционные формы программ превентивной направленности. Использование дифференцированного подхода для обоснования временной регламентации технологии превентивной ФР.
Тема 16 Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта.	Корректируемые факторы развития дисфункций. Форма участия в тренировочном процессе во время курса реабилитации. Комплексный и креативный подходы. Значение внутриневоучебных форм для эффективной реализации технологии.
Тема 17 Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений.	Значение спортивной специализации для обоснования стратегии процесса ФР. Учет периода в цикле годичной подготовки. Недельный микроцикл. Групповой и индивидуальный метод проведения занятий ФР.
Тема 18 Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями.	Критерии эффективности. Формы контроля (оперативный, текущий). Учет периода в цикле годичной подготовки. Блоки ФР превентивной направленности.
Содержательный модель 3	
Тема 19 Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры	Цели, задачи и принципы реализации технологий. Организационные формы: гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; аэробика, стретчинг, аквафитнес, подвижные игры, туризм,
Тема 20 Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Оздоровительная и базовая аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- и степ-аэробика, шейпинг. Стрейчинг, пилатес. Система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева.
Тема 21 Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация	Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях. Плавание после ампутации нижних конечностей. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.
Тема 22 Коррекционно-развивающие игры	Подвижные игры для детей с ДЦП. Подвижные игры для детей с нарушениями интеллекта. Подвижные игры для

<i>в адаптивной физической культуре.</i>	детей со зрительной патологией.
Тема 23 <i>Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями.</i>	. Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Тактика перемещения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.
Тема 24 <i>Нетрадиционные оздоровительные технологии</i>	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Самомассаж. Антистрессовая пластическая гимнастика. Танцевально-экспрессивный тренинг. Сказкотерапия (песочная терапия). Йога.
Тема 25 <i>Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности</i>	Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Тематический план

	Содержательный модуль 1										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Введение в дисциплину	10	2	4		4		8,5	0,5		8	
Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 3. Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС	10	2	4		4		10,5	0,5	2	8	
Тема 4. Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки Основы теории адаптации.	10	2	4		4		10,5	0,5		8	
Тема 5. Основы теории	10	2	4		4		10,	0,5	2	8	

функциональной реабилитации.							5				
Тема 6. Основы теории функциональной реабилитации.	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 7. Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Основы валеологии	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 8. Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Основы валеологии	10	2	4		4		10,5	0,5	2	8	
Тема 9. Классификация фитнес-программ, их структура и содержание.	10	2	4		4		10			10	
Итого по содержательному модулю 1	90	18	36		36		90	4	6	80	

	Содержательный модуль 2										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 10. Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций.	10	2	4		4		8,5	0,5		8	
Тема 11. Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 12. Реабилитационный диагноз спортсмена.	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 13. Принципы отбора спортсменов для участия в программах физической реабилитации превентологической и постнотологической	10	2	4		4		10,5	0,5	2	8	

направленности.											
Тема 14. Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации.	10	2	4		4		8,5	0,5		8	
Тема 15. Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации.	10	2	4		4		10,5	0,5	2	8	
Тема 16. Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта.	10	2	4		4		10,5	0,5	2	8	
Тема 17. Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений.	10	2	4		4		10,5	0,5		10	
Тема 18. Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями.	10	2	4		4		10			10	
Итого по содержательному модулю 1	90	18	36		36		90	4	6	80	

		Содержательный модуль 3										
Названия содержательных модулей и тем		Количество часов										
		Очная форма обучения					Заочная форма обучения					
		всего	в т.ч.				всего	в т.ч.				
			лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа		индивидуальная работа	лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 19. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры		18	2	2		8		14,5	0,5		14	

Тема 20. <i>Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</i>	16	2	2		9		10,5	0,5		10	
Тема 21. <i>Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация</i>	14	2	2		9		12,5	0,5	2	10	
Тема 22. <i>Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.</i>	14	2	2		9		10,5	0,5		10	
Тема 23. <i>Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями.</i>	14	2	2		9		14		2	12	
Тема 24. <i>Нетрадиционные оздоровительные технологии</i>	14	2	2		9		14			14	
Тема 25. <i>Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности</i>	18	2	2		9		14			14	
Итого по содержательному модулю 2	90	14	14		62		90	2	4	82	
Всего часов по модулю	270	50	86		134		270	10	16	244	

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	
		Очная	Заочная
1.	Введение в дисциплину	2	0,5
2.	Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий	2	0,5
3.	Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС	2	0,5
4.	Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки. Основы теории адаптации.	2	0,5
5.	Основы теории функциональной реабилитации. Часть 1	2	0,5
6.	Основы теории функциональной реабилитации. Часть 2	2	0,5

7.	ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ. Количественная оценка уровня физического здоровья человека.	2	0,5
8.	ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.	2	0,5
9.	Классификация фитнес-программ, их структура и содержание	2	
10.	Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций	2	0.5
11.	Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.	2	0,5
12.	Реабилитационный диагноз спортсмена.	2	0,5
13.	Принципы отбора спортсменов для участия в программах физической реабилитации превентологической и постнзологической направленности.	2	0,5
14.	Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации	2	0,5
15.	Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации.	2	0,5
16.	Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта.	2	0,5
17.	Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений.	2	0,5
18.	Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями	2	
19.	Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры	2	0.5
20.	Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2	0,5
21.	Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация	2	0,5
22.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре	2	0,5
23.	Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями	2	
24.	Нетрадиционные оздоровительные технологии	2	
25.	Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности	2	
	Всего	50	10

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Название темы	Кол-во	часов
		Очная	Заочная
1	Предпосылки для формирования системы знаний и условия реализации оздоровительно-реабилитационного процесса в сферах ФК и С. Особенности состояния здоровья населения Республики.	2	
2	Технологии оздоровительно-реабилитационной деятельности как учебно-педагогическая дисциплина. Цели, задачи, содержание дисциплины.	2	
3	Технология. Обоснование направленности ОЗР технологии в практике ФКС. Собственные структурные компоненты технологии. Содержание ОЗРТ в каждом из видов ФК: физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация. Физическая реабилитация и оздоровление инвалидов.	2	
4	Классификация ОЗРТ. Физкультурно-оздоровительные. Спортивно-реабилитационные технологии. Коррекционно-восстановительные восстановительные.	2	
5	Социальные, общеметодические и специальнометодические принципы. Принципы теории спортивной подготовки.	2	2
6	Принципы теории реабилитации.	2	
7	Основы теории адаптации и закономерности ее использования с коррекционно-профилактической целью в практике физической культуры и спорта. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека.	2	
8	Закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации	2	
9	Физиологические основы донозологических, преморбидных и болезненных состояний человека. Функциональная реабилитация	2	
10	Уровни реализации профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки.	2	2
11	Специальные принципы процесса функциональной реабилитации.	2	
12	Организационные основы процесса функциональной реабилитации.	2	
13-14	Основы валеологии. Количественная оценка уровня физического здоровья человека. Возрастные особенности организма человека в различные периоды онтогенеза.	4	
15-16	Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания. Особенности обоснования направленности и дозирования физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных программах. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-	4	2

	оздоровительных программ.		
17-18	Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Фитнесс-программы основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Фитнесс-программы, основанные на видах гимнастики и занятий силовой направленности. Аквафитнесс и гидрореабилитация.	4	
19	Предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта. Уровни реализации процесса спортивной реабилитации: цели, задачи, принципы.	2	
20	Физическая реабилитация, как доступная и этиологически обоснованная альтернатива фармакологической коррекции функциональных сдвигов у спортсменов и их последствий	2	
21	Значимость диагностического компонента. Структура поуровневого скрининга. Задачи каждой диагностической ступени.	2	
22	Методы диагностики и критерии оценки функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов. Особенности на различных этапах подготовки.	2	
23-24	Структура реабилитационного диагноза. Дифференцировка рецептур.	4	
25-26	Дифференцированный подход. Критерии отбора спортсменов для участия в программах по превентивному и постнотозологическому направлениям. Обоснование модели индивидуальной программы ФР. Ее структурных компонентов. Критерии отбора по постнотозологическому направлению	4	2
27-28	Модель программы ФР. Константный и трансформирующийся компоненты. Специальная и индивидуальная части. Блоки ФР. Мини-комплексы ФР.	4	
28	Интеграционные формы программ ФР. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки. Реабилитационный микроцикл.	2	
29	Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена – обоснование направленности средств и методов ФР. Интеграционные формы программ превентивной направленности.	2	
30	Использование дифференцированного подхода для обоснования временной регламентации технологии превентивной ФР.	2	2
31	Корригируемые факторы развития дисфункций. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе во время курса реабилитации.	2	
32	Комплексный и креативный подходы. Значение внутренировочных форм для эффективной реализации технологии.	2	2
33	Значение спортивной специализации для обоснования стратегии процесса ФР. Учет периода в цикле годичной подготовки.	2	

34	Недельный микроцикл. Групповой и индивидуальный метод проведения занятий ФР.	2	
35-36	Динамическая коррекция реализации технологии. Критерии эффективности реализации. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации технологии. Учет периода в цикле годичной подготовки спортсмена. Блоки ФР превентивной направленности. Подбор средств и методов для наполнения блоков. Направленность реабилитационных воздействий.	4	
37	Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры. Организационные формы: гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; аэробика, стретчинг, аквафитнес, подвижные игры, туризм	2	
38	Оздоровительная и базовая аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- и степ-аэробика, шейпинг. Стрейчинг, пилатес. Система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева.	2	
39	Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях. Плавание после ампутации нижних конечностей. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.	2	2
40	Подвижные игры для детей с ДЦП. Подвижные игры для детей с нарушениями интеллекта. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.	2	
41	Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Тактика перемещения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.	2	2
42	Нетрадиционные оздоровительные технологии. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Самомассаж. Антистрессовая пластическая гимнастика. Танцевально-экспрессивный тренинг. Сказкотерапия (песочная терапия). Йога.	2	
43	Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре.	2	
	Всего	86	16

Практическое занятие № 1

1. Современный научный взгляд на проблему здоровья индивида.
2. Эндогенные факторы, определяющие уровень соматического здоровья человека.
3. Экзогенные факторы, влияющие на уровень соматического здоровья человека.
4. Особенности структуры соматической патологии населения Республики.
5. Двигательная активность как биологическая потребность организма для расширения функциональных возможностей его различных систем. Критерий оптимальной нормы двигательной активности.

Практическое занятие 2

1. Технологии оздоровительно-реабилитационной деятельности как учебно-педагогическая дисциплина.
2. Цель образовательного процесса магистров по изучению особенностей коррекции функциональных сдвигов и имеющихся патологий у различных слоев населения средствами и методами физической культуры.
3. Общие и частные задачи учебной дисциплины.
4. Содержание дисциплины. Краткая характеристика разделов учебной программы. Актуальность и проблематика по каждому направлению оздоровительно-реабилитационного процесса.
5. Круг общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций магистра, изучившего учебную дисциплину.

Практическое занятие 3

1. Обоснование направленности ОЗР технологии в практике ФКС.
 2. Собственные структурные компоненты технологии.
- Содержание ОЗРТ в каждом из видов ФК:
3. ОЗРТ в физическом воспитании;
 4. ОЗРТ в спорте;
 5. Существуют ли ОЗРТ в двигательной рекреации. Почему нет?
 6. В процессе физической реабилитации и оздоровлении инвалидов.

Практическое занятие 4.

1. Классификация ОЗРТ. Физкультурно-оздоровительные.
2. Спортивно-реабилитационные технологии. Их цель и содержание.
3. Коррекционно-восстановительные технологии. Цель и содержание.

Практическое занятие 5

1. Что такое принцип? Значение принципов в формировании стратегии оздоровительно-реабилитационного процесса.
2. Социальные, общеметодические и специально-методические принципы. Их содержание.
3. Принципы теории спортивной подготовки.
- 4.

Практическое занятие 6

1. Принципы теории реабилитации.
2. Что определяет коррекцию реабилитационных принципов.
3. Условия реализации реабилитационного процесса. Взаимодействие макро и микросистем. Иерархичность.
4. Системный подход к обоснованию специальных принципов ОЗРТ.
5. Принципы физической реабилитации.

Практическое занятие 7

1. Основы теории адаптации.
2. Закономерности ее использования с коррекционно-профилактической целью в практике физической культуры и спорта.
3. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека.
4. Примеры фенотипических срочных и долговременных адаптационно-приспособительных перестроек в практике ФКС.

Практическое занятие 8

1. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки.
2. Функциональная система адаптации.
3. Доминирующая система адаптации.
4. «Слабое звено» адаптационного процесса.
5. Механизм формирования адаптационного срыва и состояния астенизации в организме человека.
6. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации.

Практическое занятие 9

1. Физиологические основы донозологических, преморбидных и болезненных состояний человека.
2. Характеристика каждой из стадий развития болезни с позиций теории адаптации.
3. Функциональная реабилитация. Стратегическая цель. Задачи.
4. Механизмы нормализации нарушенных функций.

Практическое занятие 10

1. Уровни реализации профилактико-реабилитационного процесса с позиции Концепции ВОЗ.
2. Уровни реализации профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки

Практическое занятие 11-12

1. Содержание принципов функциональной реабилитации в практике физического воспитания и спорта.
2. Фундаментальные принципы функциональных систем: иерархичности, последовательного взаимодействия, системного квантования процессов функционирования, мультипараметрического взаимодействия, многосвязанного регулирования.
3. Целевые установки процесса функциональной реабилитации в практике физической культуры и спорта?

Практическое занятие 13-14

1. Основы валеологии. Цели, задачи.
2. Понятие «качества» и «количества» здоровья.
3. Чем обусловлен количественный показатель соматического здоровья человека?
4. Роль двигательной активности в снижении и увеличении количественных характеристик здоровья.
5. Гомеостаз организма.
6. Свойства резистентности и реактивности организма. В основе каких процессов лежат и в чем объективно проявляются?
7. Количественная оценка уровня физического здоровья человека.
8. Основополагающие функциональные параметры методики Г.Л. Апанасенко?
9. Критерии функциональных параметров, составляющих интегральный показатель здоровья индивида?
10. Возрастные особенности организма человека в различные периоды онтогенеза.

Практическое занятие 15-16

1. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания.
2. Особенности обоснования направленности и дозирования физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных программах.
3. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
4. Принципы дозирования нагрузки на оздоровительно-реабилитационных занятиях.
5. Характеристика общей нагрузки.
6. Характеристика локальной нагрузки.
7. Тренирующая нагрузка на занятиях с ослабленным контингентом.
8. Правила увеличения нагрузки (по объему и интенсивности).
9. Особенности двигательного режима для лиц пожилого возраста.
10. Особенности двигательного режима для лиц с хронической патологией.
11. Критерий правильности дозирования нагрузки ?
12. Врачебно-педагогический контроль.

Практическое занятие 17-18

1. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
2. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
3. Фитнесс-программы основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
4. Фитнесс-программы, основанные на видах гимнастики и занятий силовой направленности.
5. Аквафитнесс и гидрореабилитация.

Практическое занятие 19

1. Предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта.
2. Структура и особенности заболеваемости спортсменов. Динамика острых и хронических патологий.
3. Классические подходы к реализации реабилитационного процесса в практике спорта.
4. Уровни реализации процесса спортивной реабилитации: цели, задачи, принципы.

Практическое занятие 20

1. Физическая реабилитация, как доступная и этиологически обоснованная альтернатива фармакологической коррекции функциональных сдвигов у спортсменов и их последствий.
2. Уровни процесса ФР в практике спорта.
3. Характеристика каждого из них.
4. Система восстановления физической работоспособности.
5. Этапы спортивной реабилитации (по Башкирову)
6. Тестовый тематический контроль.

Практическое занятие 21

1. Значимость диагностического компонента.
2. Структура поуровневого скрининга.
3. Задачи каждой диагностической ступени.

Практическое занятие 22

1. Методы диагностики и критерии оценки функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов.
2. Углубленное медицинское обследование (УМО): методы, результат.
3. Определение показателя соматического здоровья (методика Г.Л. Апанасенко). Результат диагностической процедуры.
4. Оценка функций, которые составляют индивидуальный показатель здоровья спортсмена. Результат диагностической процедуры.
5. Оценка адаптационных резервов (по методике Душанина, Карленко). Результат диагностической процедуры.
6. Исследование функции внешнего дыхания. Результат диагностической ступени.
7. Особенности процедуры диагностического скрининга на различных этапах подготовки
8. Тестовый тематический контроль.

Практическое занятие 23-24

1. Структура реабилитационного диагноза.
2. Что такое рецептура.
3. Дифференцировка рецептов по данным реабилитационного диагноза.
4. Рецептура коррекции. Объект коррекции. Цели рецептуры, обоснование, средства наполнения.
5. Рецептура превентологических воздействий. Объект воздействия. Цели рецептуры, обоснование, средства наполнения.
6. Рецептура реализации условий. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе. Цели рецептуры, методы наполнения.
7. Тестовый контроль по теме занятия.

Практическое занятие 25-26

1. Дифференцированный подход в организации процесса ФР спортсменов.
2. Критерии отбора спортсменов для участия в программах по превентивному направлению.
3. Критерии отбора спортсменов для участия в процессе ФР по постнотологическому направлению.
4. Решение ситуационных задач.

Практическое занятие 27-28

1. Обоснование модели индивидуальной программы ФР в процессе спортивной подготовки.
2. Структурные компоненты модели: константный и трансформирующийся.
3. Индивидуальная и специальная части трансформирующегося компонента модели программы ФР в практике спортивной подготовки.
4. Принцип отбора средств и методов ФР для наполнения индивидуальных программ реабилитации спортсменов.
5. Интеграционные формы программ ФР. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки.
6. Реабилитационный микроцикл.
7. Решение ситуационных задач.

Практическое занятие 29

1. Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена – обоснование направленности средств и методов ФР.

2. Интеграционные формы программ превентивной направленности.
3. Типы программ превентивной ФР и их разновидности.
4. Решение ситуационных задач.

Практическое занятие 30

1. Использование дифференцированного подхода для обоснования временной регламентации технологии превентивной ФР.
2. Влияние спортивного стажа на временные характеристики технологии (продолжительность периодов реализации; продолжительность курса одного из средств ФР и т.п.).
3. Принцип использования и замены средств общего и местного воздействия в процессе реализации технологии превентивной ФР.

Практическое занятие 31

1. Корректируемые факторы риска развития дисфункций.
2. Лимитирующие функции организма спортсмена.
3. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе во время курса реабилитации.
4. Тестовый тематический контроль.

Практическое занятие 32

1. Комплексный и креативный подходы в процессе реализации технологии ФР в практике спортивной подготовки.
2. Значение внутренировочных форм для эффективной реализации технологии ФР.
3. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, используемые в технологиях превентивной направленности.
4. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, используемые в технологиях постнзологической направленности.

Практическое занятие 33

1. Значение спортивной специализации для обоснования стратегии процесса ФР в ходе реализации технологии.
2. Учет периода в цикле годичной подготовки при обосновании технологии ФР.
3. Принципы включения средств в ФР в тренировочный процесс.

Практическое занятие 34

1. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
2. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла.
3. Групповой и индивидуальный метод проведения занятий ФР в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.

Практическое занятие 35-36

1. Динамическая коррекция технологии в процессе практической реализации.
2. Критерии эффективности реализации спортивно-реабилитационных технологий.
3. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.
4. Блоки ФР превентивной направленности.
5. Подбор средств и методов для наполнения блоков. Направленность реабилитационных воздействий.
6. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
7. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла.
8. Тестовый контроль по модулю.

Практическое занятие 37

1. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры. Цели, задачи, принципы.
2. Организационные формы технологий.
3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Аэробика, стретчинг, аквафитнес.
5. подвижные игры.
6. Туризм.

Практическое занятие 38

1. Оздоровительная и базовая аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- и степ-аэробика, шейпинг.
2. Стрейчинг, пилатес.
3. Система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева.
4. Тестовый тематический контроль.

Практическое занятие 39

1. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях.
2. Плавание после ампутации нижних конечностей.
3. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.
4. Тестовый контроль по теме занятия.

Практическое занятие 40

1. Подвижные игры для детей с ДЦП.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями интеллекта.
3. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.
4. Тестовый контроль по теме занятия.

Практическое занятие 41

1. Туризм в АФК.
2. Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии.
3. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов.
4. Тактика перемещения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.

Практическое занятие 42

1. Нетрадиционные оздоровительные технологии.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Гимнастика для глаз. Самомассаж.
4. Антистрессовая пластическая гимнастика.
5. Танцевально-экспрессивный тренинг.
6. Сказкотерапия (песочная терапия).
7. Йога.
8. Тестовый тематический контроль.

Практическое занятие 43

1. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.
2. Теоретические предпосылки.
3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной

деятельности в адаптивной физической культуре

4. Тестовый контроль по модулю 3.

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

№ занятия	Название темы	Кол-во	часов
		Очная	Заочная
1.	Введение в дисциплину	4	8
2.	Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий	4	10
3.	Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС	4	8
4.	Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки	4	8
5.	Основы теории функциональной реабилитации. Часть 1	4	8
6.	Основы теории функциональной реабилитации. Часть 2	4	10
7.	ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ. Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий.	4	10
8.	ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ Общая характеристика основных видов физкультурно-оздоровительных технологий.	4	8
9.	Классификация фитнес-программ, их структура и содержание	4	10
10.	Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций	4	8
11.	Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.	4	10
12.	Реабилитационный диагноз спортсмена.	4	10
13.	Принципы отбора спортсменов для участия в программах физиче-ской реабилитации превентологической и постнотологической направленности.	4	8
14.	Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации	4	8
15.	Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации.	4	8
16.	Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта.	4	8
17.	Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений.	4	10
18.	Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями	4	10

19.	Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры	8	14
20.	Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	9	10
21.	Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация.	9	10
22.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре	9	10
23.	Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями	9	12
24.	Нетрадиционные оздоровительные технологии	9	14
25.	Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности	9	14
	Всего	134	244

Задания для СРС

Тема1. Введение в дисциплину

1. Проанализируйте лекционный материал по проблеме здоровья индивида на современном этапе развития общества.
2. Составьте краткий конспект, факторы определяющие уровень здоровья: эндогенные, экзогенные, корригируемые, не поддающиеся коррекции.
3. Структура соматической патологии населения Республики?
4. Подготовьте краткое сообщение о значении двигательной активности в процессе расширения функциональных резервов организма.
5. Каковы критерии оптимальной нормы двигательной активности?
6. Как Вы понимаете цель образовательного процесса в рамках дисциплины «Технологии оздоровительно-реабилитационной деятельности в ФКС».
7. Какие задачи Вы будете решать в будущей практической деятельности, опираясь на полученные в процессе обучения знания.

Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий

1. Изучите лекционный материал и составьте краткий конспект. Ответьте на вопросы:
 - А) по какому принципу классифицируются оздоровительно-реабилитационные технологии?
 - Б) какие структурные компоненты технологий Вы знаете?
 - В) Существуют ли ОЗРТ в двигательной рекреации. Почему нет?
2. Составьте схематический рисунок «Классификация ОЗРТ».
3. Следует знать цели и задачи каждого вида технологий.

Тема 3. Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС

1. Охарактеризуйте понятие «принцип». Что такое принцип?
2. Значение принципов в формировании стратегии оздоровительно-реабилитационного процесса.
3. Каково содержание социальных, общеметодических и специально-методических принципов в оздоровительно-реабилитационной деятельности. Их содержание.
4. Сформулируйте принципы теории спортивной подготовки и раскройте их содержание.
5. Сформулируйте принципы теории реабилитации и раскройте их содержание.
6. Какой фактор определяет коррекцию принципов реабилитационного процесса в ходе его реализации?

7. Что является условием для эффективной реализации оздоровительно-реабилитационных технологий в практике ФКС.
8. Перечислите принципы физической реабилитации в практике ФКС.

Тема 4. Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки. Основы теории адаптации

1. Основы теории адаптации в практике физической культуры и спорта: цели, задачи.
2. Закономерности использования теории адаптации в практике физической культуры и спорта с коррекционно-профилактической целью.
3. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека: развернутая характеристика.
4. Приведите примеры фенотипических срочных адаптационных реакций и долговременных адаптационно-приспособительных перестроек в практике ФКС.
5. Каковы закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки?
6. Сформулируйте принцип формирования функциональной системы адаптации в организме человека под воздействием физических нагрузок.
7. Какая система в процессе адаптации организма к выполнению физической работы определенного содержания и направленности является доминирующей? Чем характеризуется ее доминантное значение?
8. Какие органы или системы могут стать «слабым звеном» адаптационного процесса? Чем характеризуется и почему опасен «феномен обкрадывания»?
9. Механизм формирования адаптационного срыва. Состояние астенизации.
10. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации

Тема 5. Основы теории функциональной реабилитации.

1. Физиологические основы донозологических, преморбидных и болезненных состояний человека.
2. Характеристика каждой из стадий развития болезни с позиций теории адаптации.
3. Охарактеризовать процесс функциональной реабилитации. Сформулировать его стратегическую цель и задачи.
4. Какие механизмы нормализации нарушенных функций в различных системах организма вы знаете.
5. Какие уровни реализации реабилитационного процесса Вам известны в контексте профилактико-реабилитационного единства, предложенного в Концепции ВОЗ о достижении здоровья для всех?.
6. На каких уровнях в практике физического воспитания и спортивной подготовки реализуется профилактико-реабилитационный процесс. Чем это обусловлено?

Тема 6. Основы теории функциональной реабилитации

1. Перечислите и раскройте содержание принципов функциональной реабилитации в практике физического воспитания и спорта.
2. Как Вы понимаете содержание принципов функциональной реабилитации, через призму фундаментальных принципов функциональных систем: иерархичности, последовательного взаимодействия, системного квантования процессов функционирования, мультипараметрического взаимодействия, многосвязанного регулирования.
3. Какими могут быть целевые установки процесса функциональной реабилитации в практике физической культуры и спорта?
5. Понимать структуру организации процесса функциональной реабилитации.

Тема 7. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

1. Изучив конспект лекции и рекомендуемую научную литературу составить конспект и понимать основы валеологии, ее научные и практические цели, задачи.
2. Понятие «качества» и «количества» здоровья.
3. Чем обусловлен количественный показатель соматического здоровья человека?
4. Роль двигательной активности в снижении и увеличении количественных характеристик здоровья.
5. Гомеостаз организма.
6. Свойства резистентности и реактивности организма. В основе каких процессов лежат и в чем объективно проявляются?
7. Количественная оценка уровня физического здоровья человека.
8. Основополагающие функциональные параметры методики Г.Л. Апанасенко?
9. Критерии функциональных параметров, составляющих интегральный показатель здоровья индивида?
10. Возрастные особенности организма человека в различные периоды онтогенеза.

Тема 8. Основы валеологии

1. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания.
2. Особенности обоснования направленности и дозирования физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных программах.
3. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий. Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
4. Принципы дозирования нагрузки на оздоровительно-реабилитационных занятиях.
5. Дать характеристику общей нагрузки.
6. Дать характеристику локальной нагрузки.
13. Какова величина тренирующей нагрузки на занятиях с ослабленным контингентом?
14. Правила увеличения нагрузки (по объему и интенсивности).
15. Особенности двигательного режима для лиц пожилого возраста.
16. Особенности двигательного режима для лиц с хронической патологией.
17. Критерий правильности дозирования нагрузки?
18. Врачебно-педагогический контроль.

Тема 9. Классификация фитнес-программ, их структура и содержание

1. Изучив лекционный материал и рекомендуемую литературу, подготовиться к дискуссии и уметь осветить вопросы:
 - Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
 - Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
 - Фитнесс-программы основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
 - Фитнесс-программы, основанные на видах гимнастики и занятий силовой направленности.
 - Аквафитнесс и гидрореабилитация.
2. Подготовиться к тематическому тестированию

Тема 10. Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций.

1. Знать предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта.
2. Понимать особенности структуры и особенности заболеваемости спортсменов. Динамику острых и хронических патологий.
3. Знать классические подходы к реализации реабилитационного процесса в практике спорта.
4. Понимать уровни реализации процесса спортивной реабилитации. Цели, задачи, принципы по каждому из них и краткая характеристика..
5. Что такое система восстановления физической работоспособности?
6. Знать этапы спортивной реабилитации (по Башкирову)
7. Подготовиться к тестовому тематическому контролю.

Тема 11. Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.

1. Изучить лекционный материал и научную литературу, понять значимость диагностического компонента в обосновании стратегии технологии.
2. Структура поуровневого скрининга.
3. Задачи каждой диагностической ступени.
4. Методы диагностики и критерии оценки функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов.
5. Углубленное медицинское обследование (УМО): методы, результат.
6. Определение показателя соматического здоровья (методика Г.Л. Апанасенко). Результат диагностической процедуры.
7. Оценка функций, которые составляют индивидуальный показатель здоровья спортсмена. Результат диагностической процедуры.
8. Оценка адаптационных резервов (по методике А.С. Душанина, В.П. Карленко). Результат диагностической процедуры.
9. Исследование функции внешнего дыхания. Результат диагностической ступени.
10. Особенности процедуры диагностического скрининга на различных этапах подготовки
11. Подготовка к тестовому тематическому контролю.

Тема 12. Реабилитационный диагноз спортсмена.

1. Знать структуру реабилитационного диагноза спортсмена.
2. Что такое рецептура?
3. Дифференцировка рецептов по данным реабилитационного диагноза.
4. Рецептура коррекции. Объект коррекции. Цели рецептуры, обоснование, средства наполнения.
5. Рецептура превентологических воздействий. Объект воздействия. Цели рецептуры, обоснование, средства наполнения.
6. Рецептура реализации условий. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе. Цели рецептуры, методы наполнения.
7. Подготовка к тестовому контролю по теме занятия.

Тема 13. Принципы отбора спортсменов для участия в программах физической реабилитации превентологической и постнотозологической направленности.

1. Понимать как осуществляется дифференцированный подход в организации процесса ФР спортсменов.
2. Знать критерии отбора спортсменов для участия в программах по превентивному направлению.
3. Знать критерии отбора спортсменов для участия в процессе ФР по постнотозологическому направлению.
4. Подготовиться к решению ситуационных задач.

Тема 14. Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации.

1. Понимать обоснование модели индивидуальной программы ФР в процессе спортивной подготовки.
2. Структурные компоненты модели: константный и трансформирующийся.
3. Индивидуальная и специальная части трансформирующегося компонента модели программы ФР в практике спортивной подготовки.
4. Принцип отбора средств и методов ФР для наполнения индивидуальных программ реабилитации спортсменов.
5. Интеграционные формы программ ФР. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки.
6. Знать, что такое реабилитационный микроцикл.
7. Подготовка к решению ситуационных задач.

Тема 15. Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации

1. Понимать методику оценки реабилитационного диагноза спортсмена и механизм обоснования направленности средств и методов ФР.
2. Интеграционные формы программ превентивной направленности.
3. Типы программ превентивной ФР и их разновидности.
4. Понимать, какой фактор определяет продолжительность программы, курса использования в ней средств и методов ФР, продолжительность периодов реализации технологии ?
5. Знать принцип использования и замены средств общего и местного воздействия в процессе реализации технологии превентивной ФР.
6. Подготовка к тематическому тестированию.

Тема 16. Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта

1. Знать корригируемые факторы риска развития дисфункций.
2. Понимать какие функции организма считаются лимитирующими?
3. Знать какими бывают формы участия спортсмена в тренировочном процессе во время курса реабилитации.
4. Комплексный и креативный подходы в процессе реализации технологии ФР в практике спортивной подготовки.
5. Значение внутренировочных форм для эффективной реализации технологии ФР.
6. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, используемые в технологиях превентивной направленности.
7. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, используемые в технологиях постнотологической направленности.
8. Подготовка к тестовому контролю.

Тема 17. Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений

1. Знать какова роль спортивной специализации в обосновании стратегии процесса ФР в ходе реализации технологии.
2. Учет периода в цикле годичной подготовки при обосновании технологии ФР.
3. Принципы включения средств в ФР в тренировочный процесс.
4. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
5. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла.

6. Групповой и индивидуальный метод проведения занятий ФР в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.

Тема 18. *Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями.*

1. Критерии эффективности реализации спортивно-реабилитационных технологий.
2. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.
3. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
4. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла.
5. Подготовка к тестовому контролю по модулю.

Тема 19. *Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры*

1. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры. Цели, задачи, принципы.
2. Организационные формы технологий.
3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Аэробика, стретчинг, аквафитнес.
5. подвижные игры.
6. Туризм.

Тема 20. *Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья*

1. Оздоровительная и базовая аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- и степ-аэробика, шейпинг.
2. Стрейчинг, пилатес.
3. Система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева.
4. Подготовка к тестовому тематическому контролю.

Тема 21. *Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация*

1. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях.
2. Плавание после ампутации нижних конечностей.
3. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.
4. Подготовка к тестовому контролю по теме занятия.

Тема 22. *Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре*

1. Подвижные игры для детей с ДЦП.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями интеллекта.
3. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.
4. Подготовка к тестовому контролю по теме занятия.

Тема 23. *Туризм как метод оздоровления и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями*

1. Туризм в АФК.
2. Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии.
3. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов.
4. Тактика перемещения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.

Тема 24. Нетрадиционные оздоровительные технологии

1. Нетрадиционные оздоровительные технологии.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Гимнастика для глаз. Самомассаж.
4. Антистрессовая пластическая гимнастика.
5. Танцевально-экспрессивный тренинг.
6. Сказкотерапия (песочная терапия).
7. Йога.
8. Тестовый тематический контроль.

Тема 25. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности

1. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.
2. Теоретические предпосылки.
3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре
4. Тестовый контроль по модулю 3.

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено.

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (экзамен), модульному контролю

Тема 1. Вступление в дисциплину.

1. Современный научный взгляд на проблему здоровья.
2. Охарактеризуйте, факторы определяющие уровень здоровья индивида: эндогенные, экзогенные, корригируемые, не поддающиеся коррекции.
3. Структура соматической патологии населения Республики?
4. Влияние двигательной активности на уровень соматического здоровья человека.
5. Каковы критерий оптимальной нормы двигательной активности?
6. Как Вы понимаете цель образовательного процесса в рамках дисциплины «Технологии оздоровительно-реабилитационной деятельности в ФКС».
7. Какие задачи Вы будете решать в будущей практической деятельности, опираясь на, полученные в процессе обучения, знания.

Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительно-реабилитационных технологий

3. Дайте определение «технология». По какому принципу классифицируются оздоровительно-реабилитационные технологии?
4. Какие структурные компоненты технологий Вы знаете?
5. Существуют ли ОЗРТ в двигательной рекреации? Обоснуйте ответ.
6. Составьте схематический рисунок «Классификация ОЗРТ». Сформулируйте цели и задачи каждого вида технологий.

Тема 3. Структура принципов оздоровительно-реабилитационного процесса в практике ФКС

7. Охарактеризуйте понятие «принцип». Что такое принцип?
8. Значение принципов в формировании стратегии оздоровительно-реабилитационного процесса.
9. Каково содержание социальных, общеметодических и специальнометодических принципов в оздоровительно-реабилитационной деятельности. Их содержание.
10. Сформулируйте принципы теории спортивной подготовки и раскройте их содержание.

11. Сформулируйте принципы теории реабилитации и раскройте их содержание.
12. Какой фактор определяет коррекцию принципов реабилитационного процесса в ходе его реализации?
13. Что является условием для эффективной реализации оздоровительно-реабилитационных технологий в практике ФКС.
14. Перечислите принципы физической реабилитации в практике ФКС.

Тема 4. Общие основы профилактико-реабилитационного процесса в практике физического воспитания и спортивной подготовки. Основы теории адаптации

15. Основы теории адаптации в практике физической культуры и спорта: цели, задачи.
16. Закономерности использования теории адаптации в практике физической культуры и спорта с коррекционно-профилактической целью.
17. Виды и стадии адаптационных реакций организма человека: развернутая характеристика.
18. Приведите примеры фенотипических срочных адаптационных реакций и долговременных адаптационно-приспособительных перестроек в практике ФКС.
19. Каковы закономерности формирования накопительной адаптации в процессах физического воспитания и спортивной подготовки?
20. Сформулируйте принцип формирования в организме человека под воздействием физических нагрузок функциональной системы адаптации.
21. Какая система в процессе адаптации организма к выполнению физической работы определенного содержания и направленности является доминирующей? Чем характеризуется ее доминантное значение?
22. Какие органы или системы могут стать «слабым звеном» адаптационного процесса? Чем характеризуется и почему опасен «феномен обкрадывания»?
23. Механизм формирования адаптационного срыва. Состояние астенизации.
24. Методы оценки адаптационного потенциала, как основа функциональной реабилитации.

Тема 5. Основы теории функциональной реабилитации.

25. Физиологические основы донологических, преморбидных и болезненных состояний человека.
26. Характеристика стадий развития болезни с позиций теории адаптации.
27. Охарактеризовать процесс функциональной реабилитации. Сформулировать его стратегическую цель и задачи.
28. Какие механизмы нормализации нарушенных функций в различных системах организма вы знаете.
29. Какие уровни реализации реабилитационного процесса Вам известны в контексте профилактико-реабилитационного единства, предложенного в Концепции ВОЗ о достижении здоровья для всех?
30. На каких уровнях реализуется профилактико-реабилитационный процесс в практике физического воспитания и спортивной подготовки. Чем это обусловлено?

Тема 6. Основы теории функциональной реабилитации

31. Перечислите и раскройте содержание принципов функциональной реабилитации в практике физического воспитания и спорта.
32. Как Вы понимаете содержание принципов функциональной реабилитации, через призму фундаментальных принципов функциональных систем: иерархичности, последовательного взаимодействия, системного квантования процессов функционирования, мультипараметрического взаимодействия, многосвязанного регулирования.
33. Сформулируйте целевые установки процесса функциональной реабилитации в практике физической культуры и спорта?

34. Охарактеризуйте структуру организации процесса функциональной реабилитации.

Тема 7. ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

35. Какой смысл вложен в понятия «качество» и «количество» здоровья индивида?
36. Чем обусловлен количественный показатель соматического здоровья человека?
37. Роль двигательной активности в снижении и увеличении количественных характеристик здоровья.
38. Гомеостаз организма.
39. Свойства резистентности и реактивности организма. В основе каких процессов лежат и в чем объективно проявляются?
40. Содержание методики количественной оценки уровня физического здоровья индивида (Г.Л. Апанасенко).
41. Сумма каких количественных характеристик функционального состояния организма индивида составляет интегральный показатель его индивидуального (по методике Г.Л. Апанасенко)?
42. Перечислите критерии функциональных параметров, которые составляют интегральный показатель здоровья индивида? Напишите формулы для определения индексов?
43. Дайте морфофункциональную характеристику возрастных особенностей организма человека в различные периоды онтогенеза.

Тема 8. Основы валеологии.

44. Как дифференцируются занимающихся по уровню здоровья в процессе физического воспитания?
45. Что позволяет обосновать направленность и дозирование физических нагрузок в физкультурно-оздоровительной программе?
46. Какие виды физкультурно-оздоровительных программ Вы знаете? Их содержание? Варианты индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
47. Принципы дозирования нагрузки на оздоровительно-реабилитационных занятиях.
48. Дайте определение понятиям физической нагрузки: общая, локальная, тренирующая.
49. Какой должна быть величина тренирующей нагрузки на занятиях по ФВ с ослабленным контингентом?
50. Правила увеличения физической нагрузки (по объему и интенсивности).
51. Укажите особенности двигательного режима для лиц пожилого возраста?
52. Укажите особенности двигательного режима для лиц с хронической патологией.
53. Что, в Вашем понимании, является критерием правильности дозирования нагрузки?

Тема 9. Классификация фитнес-программ, их структура и содержание

54. По какому принципу классифицируются физкультурно-оздоровительные программы?
55. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
56. Дайте краткую характеристику физкультурно-оздоровительных (фитнесс) программ?

Тема 10. Общая характеристика спортивно-реабилитационных технологий в практике подготовки спортсменов различных специализаций.

57. Перечислить предпосылки к формированию системы знаний по профилактике и реабилитации в практике спорта.
58. Какие особенности структуры заболеваемости спортсменов Вы знаете?
59. Охарактеризуйте динамику острых и хронических патологий у спортсменов в процессе этапов многолетней подготовки.
60. Укажите основные методические подходы к реализации реабилитационного процесса в практике спортивной подготовки?

61. Перечислите уровни реализации процесса спортивной реабилитации. Цели, задачи, принципы по каждому из них, краткая характеристика.
62. Что такое система восстановления физической работоспособности спортсменов?
63. Этапы спортивной реабилитации (по Башкирову) и их характеристика.

Тема 11. Диагностический компонент спортивно-реабилитационных технологий: содержание и методы.

64. Значение и место диагностический компонента в структуре процесса физической реабилитации спортсменов?
65. Структура, содержание и задачи поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов.
66. Ступени поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов: методы диагностики, критерии оценки.
67. Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов: периодичность, методы, результат.
68. Метод экспресс-диагностики показателя соматического здоровья спортсмена (методика Г.Л. Апанасенко). Результат диагностической процедуры.
69. Метод оценки функций, которые составляют индивидуальный показатель здоровья спортсмена. Результат диагностической процедуры.
70. Оценка адаптационных резервов организма спортсмена (по методике А.С. Душанина, В.П. Карленко). Результат диагностической процедуры.
71. Исследование функции внешнего дыхания спортсменов. Результат диагностической ступени.
72. Особенности проведения процедуры диагностического скрининга функционального состояния спортсмена на различных этапах многолетней подготовки?

Тема 12. Реабилитационный диагноз спортсмена.

73. Структуру реабилитационного диагноза спортсмена.
74. Рецепт физическая реабилитация в программе подготовки. Виды и содержание рецептов?
75. Рецепт коррекции: объект, цели, обоснование, средства наполнения.
76. Рецепт превентологических воздействий: объект, цели, обоснование, средства наполнения
77. Рецепт реализации условий. Форма участия спортсмена в тренировочном процессе. Цели рецептуры, методы наполнения.
78. Дифференцированный подход в организации процесса ФР спортсменов.
79. Критерии отбора спортсменов для участия в программах по превентивному направлению процесса ФР.
80. Критерии отбора спортсменов для участия в процессе ФР по постнзологическому направлению.

Тема 14. Организационные формы, средства и методы рациональной физической реабилитации в практике подготовки спортсменов. Модель программы физической реабилитации.

81. Модель индивидуальной программы ФР в процессе спортивной подготовки?
82. Структурные компоненты модели программы ФР в процессе спортивной подготовки: константный и трансформирующийся.
83. Индивидуальная и специальная части трансформирующегося компонента модели программы ФР в практике спортивной подготовки.
84. Принцип отбора средств и методов ФР для наполнения индивидуальных программ физической реабилитации спортсменов.

85. Интеграционные формы программ ФР. Выбор направленности блоков, их место в программе подготовки.
86. Реабилитационный микроцикл в программе подготовки спортсмена: цели, задачи, структура.

Тема 15. Обоснование наполнения и регламентации реабилитационных программ превентологической направленности для спортсменов различной специализации

87. Методика оценки реабилитационного диагноза спортсмена и механизм обоснования направленности средств и методов ФР.
88. Интеграционные формы программ ФР превентивной направленности в процесс подготовки спортсменов.
89. Типы программ превентивной ФР в процессе подготовки спортсменов и их разновидности.
90. Какой фактор определяет временную регламентацию компонентов спортивно-реабилитационной технологии (продолжительность программы, ее периодов, курса использования в ней средств и методов ФР, продолжительность периодов реализации технологии) ?
91. Принципы использования и замены в процессе реализации спортивно-реабилитационной технологии средств общего и местного воздействия.

Тема 16. Особенности реализации процесса физической реабилитации в практике детско-юношеского спорта

92. Корректируемые факторы риска развития дисфункций у спортсменов.
93. Функции организма спортсмена, которые считаются лимитирующими ?
94. Какие формы участия спортсмена в тренировочном процессе во время курса реабилитации Вы знаете?
95. Комплексный и креативный подходы в процессе реализации технологии ФР в практике спортивной подготовки?
96. Значение внутренировочных форм для эффективной реализации технологии ФР в программах подготовки спортсменов?
97. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, которые могут быть использованы в спортивно-реабилитационных технологиях превентивной направленности.
98. Возможные варианты внутренировочных форм ФР, которые могут быть использованы в спортивно-реабилитационных технологиях.

Тема 17. Особенности реализации процесса физической реабилитации в спорте высших достижений

99. Роль спортивной специализации в обосновании стратегии спортивно-реабилитационной технологии ФР.
100. Учет периода в цикле годичной подготовки спортсменов при обосновании технологии ФР.
101. Принципы включения средств в ФР в тренировочный процесс.
102. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
103. Группы средств ФР для наполнения схемы недельного микроцикла.
104. Групповой и индивидуальный метод проведения занятий ФР в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.

Тема 18. Принцип динамической коррекции реализации технологий в подготовке спортсменов с хроническими патологиями.

105. Критерии эффективности реализации спортивно-реабилитационных технологий.
106. Формы контроля (оперативный, текущий) в процессе реализации спортивно-реабилитационных технологий.

- 107. Недельный микроцикл, как форма реализации программы ФР.
- 108. Группы средств для наполнения схемы недельного микроцикла программы ФР.

Тема 19. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры

- 109. Общая характеристика коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры. Цели, задачи, принципы.
- 110. Организационные формы (виды) технологий коррекционно-восстановительных технологий в практике адаптивной физической культуры.
- 111. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- 112. Аэробика, стретчинг, аквафитнес в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
- 113. Подвижные игры в коррекционно-восстановительных технологиях.

Тема 20. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

- 114. Оздоровительная и базовая аэробика, ритмическая гимнастика, фитбол- и степ-аэробика, шейпинг в коррекционно-восстановительных технологиях.
- 115. Стрейчинг, пилатес в коррекционно-восстановительных технологиях.
- 116. Система специальных упражнений на растягивание Е.И. Зуева.

Тема 21. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация

- 117. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях.
- 118. Плавание после ампутации нижних конечностей.
- 119. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.

Тема 22. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре

- 120. Подвижные игры для детей с ДЦП.
- 121. Подвижные игры для детей с нарушениями интеллекта.
- 122. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.
- 123. Туризм в АФК.
- 124. Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии лица с ограниченными физическими возможностями.
- 125. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов.
- 126. Тактика перемещения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.
- 127. Нетрадиционные оздоровительные технологии.
- 128. Дыхательная гимнастика.
- 129. Гимнастика для глаз. Самомассаж.
- 130. Антистрессовая пластическая гимнастика.
- 131. Танцевально-экспрессивный тренинг.
- 132. Сказкотерапия (песочная терапия).
- 133. Йога.
- 134. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Теоретические предпосылки.
- 135. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре.

9. Образец экзаменационного билета

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа:	Адаптивная физическая культура
Программа подготовки:	Академическая магистратура
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	Очная, заочная

Билет 1.

1. Охарактеризуйте, факторы определяющие уровень здоровья индивида: эндогенные, экзогенные, корригируемые, не поддающиеся коррекции.
2. Какая система в процессе адаптации организма к выполнению физической работы определенного содержания и направленности является доминирующей? Чем характеризуется ее доминантное значение?
3. Сумма каких количественных характеристик функционального состояния организма индивида составляет интегральный показатель его индивидуального соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко)?
4. Модель индивидуальной программы ФР в процессе спортивной подготовки?
5. Противопоказания к участию, организация туристических походов с учетом нозологии лица с ограниченными физическими возможностями.

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры, протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой
Экзаменатор

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Задание 4	5
Задание 5	5
Всего	25

10. Образец тестового задания при наличии

Пример тестового задания

1. Сумма каких количественных характеристик функционального состояния организма индивида составляет интегральный показатель его соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко)?

- А. Силовой индекс; жизненный индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье; индекс соответствия весо-ростовых показателей.
- В. Жизненная емкость легких; мышечная сила кистей рук; развитие мускулатуры и мышечный тонус; состояние осанки.
- С. Длина и масса тела; силовой индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье;

- D. Силовой индекс; жизненный индекс; двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье;
- E. Двойное произведение (индекс Робисона); индекс Руфье; индекс соответствия весо-ростовых показателей; состояние осанки.

11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях, решения тестовых заданий и выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 60 баллов	max 20 баллов	max 20 баллов	100

Критерии оценивания знаний по дисциплине (промежуточная аттестация экзамен), состоит из модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС. Экзамен сдают студенты с целью повышения рейтинга.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
max 30 баллов	max 20 баллов	max 25 баллов	max 25 баллов	100 баллов

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные и практические занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в	Наличие электронной
-------	--------------	----------------------	---------------------

		библиотеке ДонНУ	версии в ЭБС
Основная литература			
1	Адаптивное физическое воспитание и спорт [Электронный ресурс] / под ред. Джозефа П. Винника. – Киев : Олимпийская лит., 2010. – 608 с.		+
2	Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Электронный ресурс] / П. К. Анохин. — М.: Медицина, 1974. — 447 с.		
3	Апанасенко Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция [Электронный ресурс] / Г. Л. Апанасенко, Н. Морозов // Ліки України. — 2002. — № 9. — С. 49–51.		+
4	Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека [Электронный ресурс] / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. — К.: Здоров'я, 2011. — 248 с.		+
5	Дубровский В. И. Реабилитация в спорте [Электронный ресурс] / В. И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 206 с.		+
6	Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова [Электронный ресурс]. — М.:Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.		+
7	Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. — М.: Медицина, 2009. — № 10–11. — С. 19–23.		+
8	Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ [Электронный ресурс]. — Копенгаген, 1999. — № 6. — 310 с. — (Европ. сер. по достижению здоровья для всех).		+
9	Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений, Видання 2-ге /Т.Ю. Круцевіч, . М. І. Воробьев, Г. В. Безверхня — К.: «Олимпийская литература». – 2013. – 317 с.		+
10	Красножон С. В. Уровень физического здоровья — критерий адаптации лиц, занимающихся физической культурой [Электронный ресурс]/ С. В. Красножон // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XVIII междунар. науч. конгр. — Алматы, 2014. — Том 3. — С. 317–320.		+
11	Люгайло С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. — Луцк: Вежа – Друк., 2016. — 244 с.: ил., табл.	2 экз	+
12	Марченко О.К. Основы физической реабилитации [Текст]: учеб. Для студентов вузов / О.К. Марченко. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 528 с.	40 экз	
13	Общие вопросы физической реабилитации: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы		+

	студентов всех факультетов по основам физической реабилитации / сост.: Ю.А. Гришун, С.С. Люгайло; ДИФКС. – Донецк, 2016 – 71с. (CD)		
14	Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Электронный ресурс]/ В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.: ил. — Библиогр.: 588–613. — Алф. указ. С. 614–623.	10 экз абон	
15	Сокрут В. Н. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов [Электронный ресурс]/ под общ. ред. В. Н. Сокрута и В. Н. Казакова. — Донецк: Каштан, 2011. — 620 с.		+
16	Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений. / Т.Ю.Круцевич. – К.: «Олимпийская литература». – 2003. – 396 с.	5 экз	+
17	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической: учебник [Электронный ресурс] /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под редакцией С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2013. – 388, с ил.		+
18	Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 424 с.		+
19	Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] [Электронный ресурс] / С. М. Футорный. – К.: Саммит-книга, 2014. – 296 с.		+
Дополнительная литература			
20	Деревоедов А. А. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / А. А. Деревоедов [Электронный ресурс]// ЛФК и массаж, спорт. медицина. — 2008. — № 8 (56). — С. 3–6.		+
21	Кашуба В. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов [Электронный ресурс]/ В. А. Кашуба, Л. М. Ярмолинский, Т. А. Хабинец // Физ. воспитание студентов. — 2012. — № 2. — С. 34–37.		+
22	Кашуба В. А. Методологические основы системы реабилитации в спорте [Электронный ресурс] / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Теорія і практика фіз. виховання : науч.-метод. журн. — Донецк : ДонНУ, 2013. — № 2. — С. 89–95.		+
23	Кашуба В. А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения [Электронный ресурс]/ В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике / ЦСРНИ :		+

	материалы междунар. науч.-практ. конф., 1–2 октября 2013 г., Новосибирск, Россия. — Новосибирск : ООО агентство «Сибирпринт» — 2013. — С. 47–56.		
24	Клубникова И. О. Некоторые аспекты реабилитации спортсменов [Электронный ресурс]/ И. О. Клубникова, М. В. Мальковец, Н. А. Ушакова // Мед.-соц. экология личности: состояние и перспективы : материалы междунар. конф. — Минск, 2008. — С. 42–44.		+
25	Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник/ В.М. Мухін. — 3-тє вид, переробл та доповн. — К.: Олімп. Л-ра, 2009. — 488 с.	32 экз	
26	Шахлина Л. Физическая реабилитация в комплексном лечении спортивных травм [Электронный ресурс]/ Л. Шахлина // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2015. — № 2. — С. 131–134.		+

14. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>