

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.15
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая реабилитация

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация

Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	18	18
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа	34.25	34.25
Самостоятельная работа	38.1	38.1
Контроль	35.65	35.65
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Хорошева Т.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – изучение теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека и механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, мощности, продолжительности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия человека», «Физиология человека».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Спортивная медицина», «Физическая реабилитация».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)	УК-3.1 Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели	Знать: - стратегию сотрудничества в команде.
		- определять цель и ставить задачи.
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи.	Владеть: - стратегией сотрудничества с другими членами команды.
		Знать: способы осуществления сотрудничества в команде.
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни	Уметь: - осуществлять взаимодействие с другими членами команды
		Владеть: - навыками применения способов взаимодействия в команде в своей профессиональной деятельности.
		Знать: - определение здорового образа жизни;
		- формы занятий физической культурой;
		- способы оценки двигательных способностей занимающихся.
		Уметь: - организовать физкультурно-спортивное или физкультурно-оздоровительное занятие;
		- привлечь к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям других людей;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		- определить уровень двигательных способностей занимающихся.
		Владеть: - навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; - способами оценки уровня двигательных способностей занимающихся.
	ОПК-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;	Знать: - технологии физкультурно-спортивной деятельности; - гигиенические основы физической культуры и спорта
		Уметь: - применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни; - осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой
		Владеть: - навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности; -навыками осуществления контроля за организмом; - навыками соблюдения личной гигиены.
	ОПК-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся	Знать: - особенности психоэмоциональной сферы занимающихся; - показатели двигательной активности; - правила рационального питания при занятиях физической культурой.
		Уметь: - проводить мониторинг двигательной активности занимающихся; - определять особенности психоэмоциональной сферы занимающихся
		Владеть: - навыками мониторинга двигательной активности

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки психоэмоциональной сферы занимающихся; - навыками составления рациона питания при занятиях физической культурой.
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных занятиях.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить технику безопасности во время физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками обеспечения техники безопасности во время занятий.
	ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы оказания первой доврачебной помощи в случаях травмирования.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказать первую доврачебную помощь.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами оказания первой доврачебной помощи
	ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила проведения учебных и дополнительных занятий по физической культуре; - правила проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить учебные и дополнительные занятия по физической культуре; - организовывать и проводить физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Физическая реабилитация в травмотологии и ортопедии	лекция	Определение реабилитации, виды реабилитации, средства и методы физической реабилитации. Составление	4	2	0	-	
	Практическое занятие	Составление реабилитационной программы при переломах трубчатых костей	4	2	5	-	Комплекс упражнений, применяемых при переломе трубчатой кости (на выбор)
	лекция	Реабилитация в травматологии и	4	2	0	-	
	Практическое занятие	Составление методики реабилитации при сколиозах	4	2	6	-	Комплекс упражнений при сколиозе 1 или 2 степени (на выбор)
	Практическое занятие	Физическая реабилитация при травмах кисти	3	2	7	-	Комплекс упражнений при переломе кисти (на функциональном или тренирующем этапе)
Модуль 2. Физическая реабилитация при заболеваниях	лекция	Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	4	2	0	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
вегетативных систем	Практическое занятие	Физическая реабилитация при инфаркте миокарда	4	2	7	-	Комплекс упражнений для постинфарктного больного (на палатный
	Практическое занятие	Физическая реабилитация постинсультных больных	4	2	7	-	Комплекс упражнений для постинсультного больного (щадящий, функциональный, тренирующий этапы - на выбор)
	лекция	Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы.	4	2	0	-	
	лекция	Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	4	2	0	-	
	Практическое занятие	Реабилитация при варикозном расширении вен	4	2	6	-	Комплекс упражнений для больных с варикозным расширением вен
	лекция	Физическая реабилитация при заболеваниях пищеварительной системы	4	2	0	-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Физическая реабилитация при заболеваниях печени и поджелудочной железы	4	2	7	-	Комплекс упражнений при заболеваниях печени и поджелудочной железы (на выбор)
	лекция	Физическая реабилитация при ДЦП	4	2	0	-	
	Практическое занятие	Физическая реабилитация при нарушениях интеллекта	4	2	8	-	Комплекс упражнений для детей с нарушениями интеллекта (вид и степень - на выбор)
	лекция	Реабилитация при нарушениях обмена веществ	4	2	0	-	
	Практическое занятие	Реабилитация при нарушениях эндокринной деятельности	4	2	7	-	Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ на выбор: ожирение, сахарный диабет, подагра.
	ИДЗ	Индивидуальное домашнее задание	4		40	-	Комплекс реабилитационных мероприятий из трех этапов для восстановления
Итого:				34	100		

Схема расчета итогового балла: Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от изучения рекомендованной литературы, выполнения заданий.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции, практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение практических занятий и указания на самостоятельную работу.

При выполнении практических занятий студенты должны руководствоваться материалами из учебно-методической литературы по дисциплине, а также знаниями, полученными после изучения учебной литературы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)</p> <p>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)</p> <p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)</p>	<p>ИДЗ (составление комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления после болезней или травм, на выбор).</p> <p>Выполнение практических работ.</p>
2	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)</p> <p>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)</p> <p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)</p>	<p>ИДЗ (составление комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления после болезней или травм, на выбор).</p> <p>Выполнение практических работ.</p>
3	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)</p> <p>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)</p> <p>Способен обеспечивать</p>	<p>ИДЗ (составление комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления после болезней или травм, на выбор).</p> <p>Выполнение практических работ.</p>

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Типовые практические работы

1. Составление реабилитационной программы при переломах трубчатых костей
2. Составление методики реабилитации при сколиозах
3. Физическая реабилитация при травмах кисти
4. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда
5. Физическая реабилитация постинсультных больных
6. Реабилитация при варикозном расширении вен
7. Физическая реабилитация при заболеваниях печени и поджелудочной железы
8. Физическая реабилитация при нарушениях интеллекта
9. Реабилитация при нарушениях эндокринной деятельности

Критерии оценки: работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, разработан комплекс упражнений для проведения одного занятия при заболеваниях, изучаемых на практических занятиях.

7.2.3. Типовое ИДЗ (комплекс реабилитационных мероприятий для восстановления после болезней или травм, на выбор).

Студенту предлагается составить комплекс реабилитационных мероприятий для восстановления после заболевания или травмы. Комплекс должен включать в себя: мероприятия на щадящем этапе, на функциональном этапе и на тренировочном этапе. Оформить комплекс можно в виде таблицы с перечислением упражнений, дозировкой, количеством повторений и методическими указаниями.

Предлагаемые темы:

1. Перелом голеностопного сустава (латеральная лодыжка).
2. Пневмония.
3. Гастрит с повышенной секрецией.
4. Язва желудка.
5. Нефрит.
6. Подагра.
7. Перелом плечевой кости.
8. Инфаркт миокарда.
9. Перелом ключицы.
10. Травматическая болезнь спинного мозга.

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы к экзамену

№ п/п	Вопросы
1	Понятие о реабилитации, история возникновения реабилитации.
2	Деятельность международных организаций, занимающихся вопросами реабилитации.
3	Реабилитация, и ее виды.
4	Физическая реабилитация как компонент АФК.
5	Принципы физической реабилитации.
6	Средства физической реабилитации.
7	ЛФК как основное средство реабилитации. Формы ЛФК. Классификация физических упражнений.
8	Физиотерапия, методы. Показания и противопоказания.
9	Понятие о травмах и травматической болезни.
10	Определение перелома, виды переломов. Реабилитация при переломах трубчатых костей.
11	15. Физическая реабилитация при переломах костей пояса верхних конечностей.
12	Физическая реабилитация при переломах костей пояса нижних конечностей.
13	Составление программ по физической реабилитации для получивших травмы позвоночника.
14	Физическая реабилитация при различных видах искривления позвоночника.
15	Плоскостопие. Степени, этиология, патогенез. Физическая реабилитация при плоскостопии.
16	Заболевания сердечно-сосудистой системы. Общие принципы реабилитации таких больных. Контроль за состоянием ССС в период реабилитационных мероприятий.
17	Заболевания сосудов (атеросклероз, варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит), этиология, патогенез, средства физической реабилитации.
18	Заболевания сердца (ишемическая болезнь сердца, стенокардия, аритмия, инфаркт миокарда), этиопатогенез, принципы реабилитации.
19	Физическая реабилитация при заболеваниях пищеварительного тракта. Общие принципы и методы при заболеваниях органов пищеварения.
20	Гастрит, виды гастритов, этиология, патогенез. Физическая реабилитация при гастритах.
21	Язва желудка и 12-ти перстной кишки. Этиопатогенез, методы физической реабилитации, противопоказания к занятиям.
22	Заболевания поджелудочной железы и печени. Физическая реабилитация при этих заболеваниях.
23	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.
24	Заболевания верхних дыхательных путей (ринит, ларингит, синусит и т.д.), этиология, симптомы, средства физической реабилитации.
25	Бронхиты, виды бронхита, причины возникновения, симптомы, принципы реабилитации при бронхитах и бронхиальной астме.
26	Нарушения обмена веществ. Физическая реабилитация при нарушении жирового обмена (ожирение). Степени ожирения, этиопатогенез, средства реабилитации.
27	Физическая реабилитация при нарушениях углеводного обмена (сахарный диабет)

№ п/п	Вопросы
	и белкового обмена (подагра). Этиопатогенез этих заболеваний.
28	Заболевания женской половой сферы (аднекситы, опущение матки и т.д.), физическая реабилитация, средства, методы, дозировка. Занятия ЛФК с беременными.
29	Применение средств реабилитации при заболеваниях мужской половой сферы (простатит, опущение яичек и т.д.).
30	Заболевания мочевыделительной системы (нефрит, опущение почки, нефроз, пиелонефрит и т.д.). Физическая реабилитация, основные принципы и средства.
31	Травматическая болезнь спинного мозга (ТБСМ), этиология, патогенез, физическая реабилитация спинальных больных.
32	Нарушения в центральной нервной системе. Понятие об умственной отсталости, виды УО, основные принципы и средства реабилитации таких больных.
33	Понятие о ДЦП, формы и степени ДЦП, этиология, патогенез, физическая реабилитация.
34	Синдром Дауна. Возможности реабилитации детей с синдромом Дауна. Аутизм, этиология, патогенез, средства реабилитации при аутизме.
35	Нарушения сенсорных систем организма. Нарушения функций органа зрения. Причины. Физическая реабилитация слабовидящих, слепых и т.д.
36	Физическая реабилитация людей, имеющих нарушения слуха. Классификация слуховых нарушений, этиология, патогенез.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	80-100 баллов
		«хорошо»	60-79 баллов
		«удовлетворительно»	40-69 баллов
		«неудовлетворительно»	39 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Налобина А.Н.	Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А. Н. Налобина [и др.] ; под ред. А. Н. Налобиной. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 332 с. - ISBN 978-5-4486-0160-6.	Электронный учебник	2018	ЭБС «IPRbooks»
	Миронова Е.Н.	Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Миронова. - Орел : МАБИБ, 2017. - 199 с. : ил.	Электронное учебно-методическое пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»
		Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : (метод. пособие) / Набережнoчелнин. гос. пед. ун-т ; [авт.-сост. В. В. Андреев и др.]. - Набережные Челны : НГПУ, 2017. - 96 с. - ISBN 978-5-98452-148-2.	Электронное учебное пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Горелик В.В.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. В. Горелик ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физ. культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2012. - 125 с. - Библиогр.: с. 124. - Словарь терминов: с. 114-123.	Электронное учебное пособие	2012	Репозиторий ТГУ
	Хорошева Т.А.	Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов специальности "Физическая культура" очной и заочной форм обучения /, Т. П. Епихина ; ТГУ ; Фак. физ. культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физ. культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2010. - 222 с. : ил. - Библиогр.: с. 214-215. - Прил.: с. 216-220.	Электронное учебно-методическое пособие	2010	Репозиторий ТГУ

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniyum.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	У-125 Лекционная аудитория Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
	У-321 Аудитория для практических занятий Учебная аудитория для проведения	Столы ученические двухместные; стол преподавательский ; стул преподавательский ; стулья

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	ученический, доска аудиторная
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет