

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.02.2022 08:11:00  
Уникальный идентификатор:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.В. Дикова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.02.ДВ.04.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил  
2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая реабилитация». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 10 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2020 г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.  
© Мишина Е. Г., 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	7
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	7
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями и практическими умениями об общих принципах и методических правилах использования средств физической реабилитации в профилактических и оздоровительных целях.

### **Задачи:**

- сформировать у студентов знания по сохранению и укреплению здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, и осуществлению профилактики патологических состояний и заболеваний;
- сформировать у студентов знания о средствах физической культуры и спорта, используемых в системе реабилитации организма человека;
- сформировать у студентов знания и практические умения об организации мероприятий профилактического, оздоровительного и лечебно-восстановительного характера, охватывающих все стороны жизнедеятельности человека.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая реабилитация» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.В.02.ДВ.04.01 «Физическая реабилитация» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплины по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности», «Возрастная физиология и анатомия», «Лечебная физическая культура», «Врачебный контроль», которые изучаются на первом, втором и четвертом курсах соответственно.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

- способности использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (ОПК-6);
- способности участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы (ПК-5)
- способности к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся (ПК-6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

31. Основные принципы физической реабилитации;
32. Основные средства, формы и методы физической реабилитации;
33. Организационная структура и содержание этапов физической реабилитации.
34. Методические основы построения занятий в физической реабилитации.
35. Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
36. Организационно-методические аспекты первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний;
37. Правила оказания неотложной помощи при наиболее частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях физической культурой и спортом.

### **Уметь:**

У1. Составлять комплексы физических упражнений и проводить занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

У2. Осуществлять систему мероприятий по предупреждению заболеваний и травм у занимающихся физической культурой, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

У3. Осуществлять процесс обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями навыкам адекватной двигательной активности;

У4. Оказывать первую доврачебную помощь при острых патологических состояниях и травмах, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	7 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>24</b>
Лекции	10
Практические занятия	14
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>12</b>
Изучение теоретического курса	8
Самоподготовка к текущему контролю знаний	4
Подготовка к промежуточной аттестации	36

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

###### Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<b>7 семестр</b>						
1. Введение. Современные аспекты физической реабилитации	9	4	2	-	3	Проверка преподавателем выполненного задания.
2. Средства и методы физической реабилитации.	11	2	6	2	3	Проверка преподавателем выполненного задания.
3. Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма.	11	2	6	2	3	Проверка преподавателем выполненного задания.
4. Характеристика инновационных	5	2	-	-	3	Проверка преподавателем

технологий физической реабилитации						выполненного задания. Собеседование с группой
Подготовка и сдача экзамена:	36	-	-	-	36	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

### 4.3. Содержание курса

#### **Тема 1. Введение. Современные аспекты физической реабилитации**

Цель и задачи физической реабилитации. История развития реабилитации. Понятие «реабилитация». Виды реабилитации, и их характеристика. Интеграция видов реабилитации. Основные принципы физической реабилитации. Социальная направленность реабилитационных мероприятий. Лечебная физическая культура. Организационная структура и содержание этапов физической реабилитации. Методические основы построения занятий в физической реабилитации.

#### **Тема 2. Средства и методы физической реабилитации**

Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Характеристика основных и дополнительных средств ЛФК: гимнастические упражнения, массаж, естественные факторы природы, их характеристика. Виды гимнастических упражнений, спортивно-прикладных, подвижных игр. Характеристика и методика применения гимнастических упражнений. Характеристика ОРУ: по степени активности, по анатомическому признаку, по характеру мышечного сокращения, дыхательные упражнения, дренажные упражнения, по использованию предметов и снарядов.

Характеристика и методика применения спортивно-прикладных упражнений и игр. Дозированная ходьба, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля. Характеристика применения игр. Игры на месте, малоподвижные игры, подвижные и спортивные игры. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

#### **Тема 3. Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма**

Понятие об осанке. Дефекты осанки. Методика ЛФК при дефектах осанки. Сколиоз, виды, степени. Особенности методики ЛФК в зависимости от тяжести заболевания. Плоскостопие, виды. Методика ЛФК при плоскостопии.

Основные клинические данные о заболеваниях внутренних органов. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Методика лечебной физической культуры при различных нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой системы, при заболевании легких, при нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, при ожирении, сахарном диабете.

Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

#### **Тема 4. Характеристика инновационных технологий физической реабилитации.**

Общая характеристика инновационных технологий физической реабилитации: тейпирование, гидрокинезитерапия, иппотерапия, дельфинотерапия. Показания и особенности использования

#### 4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 1.	Введение. Современные аспекты физической реабилитации	2
Тема 2.	Средства и методы физической реабилитации	6
Тема 3.	Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма	6

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Физическая реабилитация» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений принимать решения в области здоровьесбережения с учетом пола и возраста, обучающихся занимающихся физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (дискуссии, технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

*Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий:* лекция-визуализация, лекция-диалог.

*Интерактивные формы и методы проведения практических занятий:* технологии группового обучения, ситуационный анализ, проектирования.

*Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы:* работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации).

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

##### 6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

**Тема 1: Введение. Современные аспекты физической реабилитации.**

**Практическое занятие 1: Методические основы построения занятий в физической реабилитации.**

Задание:

1. Понятие дозирование физической нагрузки.
2. Параметры физической нагрузки, и их учет при проведении занятий.
3. Понятие этапов реабилитации
4. Двигательные режимы и их характеристика.
5. Организационная структура физической реабилитации.

**Тема 2. Средства и методы физической реабилитации**

**Практическое занятие 2 - 4: Средства и методы физической реабилитации (6 часов)**

Вопросы занятия:

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений

2. Характеристика основных и дополнительных средств ЛФК: гимнастические упражнения, массаж, естественные факторы природы, их характеристика.
3. Характеристика и методика применения гимнастических упражнений.
4. Характеристика и методика применения спортивно-прикладных упражнений и игр.
5. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

**Практическое задание:**

1. Составить и продемонстрировать комплекс из 10 упражнений с гимнастическими палками на крупные и средние группы мышц.
2. Составить и продемонстрировать комплекс из 10 дыхательных упражнений.
3. Составить и продемонстрировать комплекс из 5 изометрических упражнений.

**Тема 3: Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма**

**Практическое занятие 5 - 7: Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма (6 часов).**

Вопросы занятия:

1. Методика ЛФК при дефектах осанки.
2. Методика ЛФК при плоскостопии.
3. Методика лечебной физической культуры при различных нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой системы, при заболевании легких, при нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, при ожирении, сахарном диабете.
4. Принципы дозировки физической нагрузки, методы и формы проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от возрастно-половых особенностей и уровня физической подготовленности.

**Практическое задание:**

1. Составить и провести занятие с применением специальных упражнений для коррекции осанки занимающихся.
2. Составить и показать комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия занимающихся
3. Составить и провести занятие с применением специальных дыхательных упражнений для лиц имеющих заболевания дыхательной системы.
4. Составить и провести УГГ для лиц имеющих нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта

**6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Современные аспекты физической	9	6	3	Изучить и составить конспект «История развития реабилитации».	Проверка выполненного задания на практическом

реабилитации					занятии. Групповое обсуждение полученных результатов.
Средства и методы физической реабилитации.	11	8	3	Составить комплекс из 10 упражнений с гимнастическими палками на крупные и средние группы мышц. Составить комплекс из 10 дыхательных упражнений. Составить и продемонстрировать комплекс из 5 изометрических упражнений.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Основные принципы комплексной реабилитации при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма.	11	8	3	Составить комплекс специальных упражнений для коррекции осанки занимающихся. Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия занимающихся Составить комплекс специальных дыхательных упражнений для лиц имеющих заболевания дыхательной системы. Составить УГГ для лиц имеющих нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Характеристика инновационных технологий физической реабилитации	5	2	3	Самостоятельно изучить и составить конспект «Характеристика инновационных технологий физической реабилитации».	Проверка выполненного задания на практическом занятии.
<b>Экзамен:</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	Подготовка к экзамену.	
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Основная литература:*

1. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник [Электронный ресурс] : учеб. / О.Э. Евсева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51781>.

2. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для высш. и сред. учеб. заведений по физич. культуре – М.: Издательство «БИНОМ», 2010 – 448 с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.

### *Дополнительная литература:*

1. Ериков В.М. Никулин А.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие. Рязань:РГУ, 2016. 192 с.

2. Физическая реабилитация / под ред. С.Н. Попова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2008.

3. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорнодвигательного аппарата/Под общ. Ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.
4. Сапего, А.В. Физическая реабилитация учебное пособие / ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : 2014. - 210 с.
5. Ериков В.М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2016. - 192 с.
6. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для СПО / И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 276 с. — Серия : Профессиональное образование. ISBN 978-5-9916-9275-5

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Скелет, муляжи органов.
7. Ростомер, спирометр, динамометр, медицинские весы, тонометр, секундомер.