


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»**

**Медицинский институт  
Кафедра «Пропедевтики внутренних болезней»**

Утверждено на заседании кафедры  
«Пропедевтики внутренних болезней»  
«21» января 2021 г., протокол № 6

И.о.заведующего кафедрой  
 Ю.Л.Веневцева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю)  
«Медицинская реабилитация»**

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

**по специальности 31.05.01 Лечебное дело  
со специализацией: Лечебное дело**

**Форма обучения: очная**

**Идентификационный номер образовательной программы: 310501-01-21**

**Тула 2021 год**

**Разработчик(и) методических указаний**

Веневцева Ю.Л., д.м.н., и.о.зав.кафедрой ПВБ

(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

ЮЛ

(подпись)

Введение. На самостоятельную работу в рабочей программе отведено 60 часов. Она предусматривает работу студентов по вопросам, включенным в содержание дисциплины, а также подготовку к клиническим практическим занятиям и промежуточной аттестации.

На самостоятельную работу выносятся вопросы по следующим темам:

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоем- кость (в акаде- мических часах)	Методи- ческие материа- лы
<i>7 семестр</i>			
1	Врачебные наблюдения в процессе занятий физкультурой, спортом и ЛФК	8	Учебники
2	Спортивный травматизм и его профилактика	6	Учебники, интернет-ресурсы
3	Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Средства и виды восстановительного лечения	10	Учебники
4	Изучение раздела 13 (13.1-13.5). Медицинская реабилитация в травматологии и ортопедии	12	Учебники, интернет-ресурсы
5	Современные этапы послеоперационной реабилитации: от стационарного до санаторно-курортного	8	Учебники, интернет-ресурсы
6	Подготовка к занятиям и зачету, проведение аутотестирования (Датский степ-тест) <a href="https://www.health-calc.com/fitness-tests/the-danish-step-test">https://www.health-calc.com/fitness-tests/the-danish-step-test</a>	16	Учебники, интернет-ресурсы
Всего за семестр		60	

**В пакет методических материалов, выдаваемых на кафедре для изучения дисциплины, входят:**

1. Материалы для подготовки к клиническому практическому занятию по нетрадиционным оздоровительным методикам - отдельный pdf-файл (Миронова - Пособие);
2. Материалы для подготовки к клиническому практическому занятию в центре детской психоневрологии (Реабилитация в детской психоневрологии) – отдельный \*.rtf файл;
3. Учебник Боголюбов, Пономаренко «Общая физиотерапия», 2007 (для ТОКБ);
4. Руководство для врачей Епифанов В.А. «Медицинская реабилитация», 2005 (для ТОКБ);
5. Методические материалы по МАРС – для ответа на зачете;
6. Карта оценки функционального состояния (для занятия №1 в 10-448) – необходимо распечатать!

7. Трафарет ответа данных на зачете;
8. Рабочая программа;
9. Методические указания к клиническим практическим занятиям.

Контроль самостоятельной работы студентов проводится при устном или письменном опросе на каждом занятии, во время тестирования после блока из 4 занятий, проводимых на базе отделения реабилитации ТОКБ, а также при итоговом тестировании.

**Методика проведения датского степ-теста (корректно выполняется дома) в свободный день, скриншот с результатом распечатывается и представляется на зачет!**

**Высота ступеньки – не ниже 30 см у девушек и 40 см (высота обычного стула) – у юношей. В противном случае придется переделывать!!!**

Для выполнения теста пройдите по ссылке:

<https://www.health-calc.com/fitness-tests/the-danish-step-test>

Для не владеющих английским языком ниже приведен перевод всех страниц.



### **Датский степ-тест**

Датский степ-тест – легко выполняемый тест, который не требует измерения частоты сердечных сокращений. Просто следуйте за ритмом, генерируемым компьютером.

### **Перевод инструкции на 1 странице**

1. Включите звук на компьютере, чтобы Вы могли слышать команды;
2. Потренируйтесь в последовательности движений, демонстрируемых при анимации;
3. Введите Ваш вес и высоту выбранной ступеньки;
4. Начните тест;
5. Если Вы не можете больше следовать за ритмом (отстаёте), нажмите кнопку Stop.

### **Перевод инструкции на 2 странице**

1. По команде «right» - начинайте подъем с правой ноги (правая нога на скамейку, встать двумя ногами, спустить правую ногу на пол, приставить к ней левую). По команде «left» — то же самое, но подъем начинайте с левой ноги.
2. Перед началом теста необходимо потренироваться в последовательности движений.
3. В положении стоя на ступеньке колени должны быть выпрямлены в течение всех подъемов во время теста (это очень важно для выполнения условий тестирования).
4. Стойте рядом со ступенькой и становитесь на нее полной стопой (чтобы пятка не выходила за край опоры).

5. При возникновении ошибки (не с той ноги) без нарушения ритма тест продолжается.
6. Тест прекращается, если ритм подъема не выдерживается (опоздание в 4-х циклах).

На следующей странице необходимо ввести Ваш вес в кг и высоту ступеньки (в м).

Далее нажимаете «Старт» и начинаете подъем. Если отстае от ритма, нажмите STOP.

**В окне появляются 4 показателя, которые необходимо включить в отчет.**

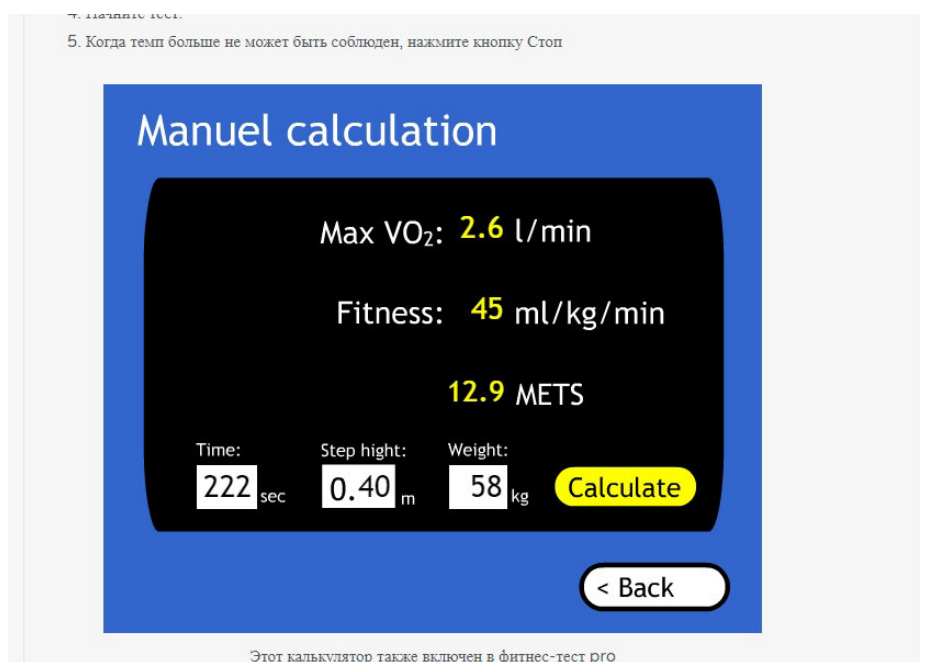
1. Время выполнения теста.
2. Максимальное потребление кислорода ( $\max \text{VO}_2$ )
3. Фитнес (физическая работоспособность в мл/мин/кг)
4. Мощность выполненной работы в МЕТ (метаболических единицах).

**Необходимо запросить** в Интернете информацию о метаболических единицах, в отчете привести адрес ссылки, раскрыть физиологический смысл понятия и оценить достигнутую Вами мощность работы.

**Оцените Вашу работоспособность, используя следующую шкалу оценок:**

Работоспособность	Очень низкая	Низкая	Средняя	Высокая	Очень высокая
Юноши	<38	39-43	44-51	52-56	>57
Девушки	<28	29-34	35-43	44-48	>49

Пример правильного скана результатов



**Рекомендуемые учебники:**

1. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В.А. и др. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 568 с. : ил.  
<http://www.studmedlib.ru/ru/doc/ISBN9785970430842-0013.html?SSr=23013353d0220ee9fd7a570>
2. Восстановительная медицина: учебник. Епифанов В.А. 2013. - 304 с.: ил.  
<http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970426371.html?SSr=17013354302031c42a27570>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / Епифанов В.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.  
<http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970405871.html?SSr=17013354302031c42a27570>

#### **Дополнительная литература:**

1. Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Киев: Высшая школа, 1985.
2. Николаева Л.Ф., Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца. Руководство для врачей. - М., 1988.
3. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры. - М., 1985.
4. Силуянова В.А., Кавторова Н.Е. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. - М.: Медицина, 1977.
5. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.
6. Физическая культура. Практическое пособие / Под ред. Б.И.Загорского. - 2-е издание - М.: Высшая школа, 1989.
7. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. - М.: Медицина, 1984.
8. Чоговадзе А.В., Круглый ММ. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. - М.: Медицина, 1977.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. *Электронный читальный зал "БИБЛИОТЕХ"* : учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам.- Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru/>, по паролю.- Загл. С экрана
2. ЭБС *IPRBooks* универсальная базовая коллекция изданий.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.- .- Загл. с экрана
3. Научная Электронная Библиотека *eLibrary* – библиотека электронной периодики, режим доступа: <http://elibrary.ru/>, по паролю.- Загл. с экрана.
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://window.edu.ru.> - Загл. с экрана.
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Консультант-студента (договор с ООО «Институт проблем управления здравоохранением», № 3К/12-039 от 29.12.2012г , <http://www.studmedlib.ru>
6. Электронная библиотека «Научное наследие России» - <http://www.e-nasledie.ru/index.html>
7. Российский общеобразовательный портал Министерство образования и науки РФ. Система Федеральных образовательных порталов.- Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Профессиональное образование / Медицинское и фармацевтическое образование.- Режим доступа: [http://window.edu.ru/window/catalog\\_p\\_rubr=2.2.81](http://window.edu.ru/window/catalog_p_rubr=2.2.81)

9. Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова.- Режим доступа: <http://www.mma.ru/>
10. Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова.- Режим доступа: <http://rsmu.ru/>
11. Российская академия наук.- Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
12. Сайт Российской Ассоциации специалистов по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов - <http://www.sportmed.ru>