

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

Утверждено на заседании кафедры  
физкультурно-оздоровительных технологий  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**«Основы физической реабилитации»**

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

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является овладение студентами общими принципами и методическими правилами по применению физических упражнений и реабилитационных программ для профилактики, лечения и восстановления больных.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представления о этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний, о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений, основах физической реабилитации и методике применения средств и форм физической реабилитации.

- овладение знаниями об использовании средств физической культуры в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях.

## Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Общие подходы к разработке реабилитационных программ.
2	Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями.
3	Исследование и оценка уровня физического развития.
4	Исследование и оценка уровня функционального состояния.
5	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы.
6	Энергетическая оценка физического состояния и трудоспособности на основе нагрузочных тестов
7	Комплексная оценка результатов тестирования функционального исследования.
8	Комплексная оценка результатов тестирования физического исследования.
9	Основные составляющие методической части реабилитационной программы.
10	Режимы двигательной активности.
11	Общие подходы к разработке реабилитационных программ.
12	Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями.

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
-------	---

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Общие подходы к разработке реабилитационных программ.
2	Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями.
3	Общие подходы к разработке реабилитационных программ.
4	Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями.

### **Практическое занятие №1**

Общие подходы к разработке реабилитационных программ.

Формулировка целей и задач реабилитационной программы.

Принципы построения реабилитационной программы.

### **Практическое занятие №2**

Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями. Общие правила составления реабилитационной программы.

Основные части реабилитационной программы и их последовательность.

Методика составления расширенного заключения.

### **Практическое занятие №3**

Исследование и оценка уровня физического развития.

Основные методы исследования физического развития. Содержание и методика проведения наружного осмотра. Методика антропометрических измерений. Оценка уровня физического развития.

### **Практическое занятие №4**

Исследование и оценка уровня функционального состояния.

Понятие и классификация функциональных проб. Идеальная проба. Задачи нагрузочных тестов. Требования и противопоказания к тестированию. Оценка реакции на пробу.

### **Практическое занятие №5**

Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы.

Нагрузочные тесты при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Субмаксимальные тесты на усилие. Выбор нагрузок. Тест со ступеньками, тест на велоэргометре, тест на тредмилле

### **Практическое занятие №6**

Энергетическая оценка физического состояния и трудоспособности на основе нагрузочных тестов.

Энергетические градации физического состояния здоровых лиц и больных сердечно-сосудистыми заболеваниями  
Определение максимального потребления кислорода. Определение толерантности к физическим нагрузкам в физической реабилитации.

### **Практическое занятие №7,8**

Комплексная оценка результатов тестирования функционального и физического исследования.

Структурно-системная методология. Оценка показателей в баллах. Метод функционального профиля. Оценка уровня регулирования функций.

Скрининговые исследования и методика их проведения.

### **Практическое занятие №9**

Основные составляющие методической части реабилитационной программы.

Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний и травм. Подбор физических упражнений.

### **Практическое занятие №10**

Режимы двигательной активности и основные составляющие регуляции дозированного воздействия на организм человека. Способы дозировки физической нагрузки. Методика применения физических упражнений. Планирование физических нагрузок на различных этапах реабилитационного процесса. Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками.

### **Практическое занятие №11**

Общие подходы к разработке реабилитационных программ.

Формулировка целей и задач реабилитационной программы.

Принципы построения реабилитационной программы.

### **Практическое занятие №12**

Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями. Общие правила составления реабилитационной программы. Основные части реабилитационной программы и их последовательность. Методика составления расширенного заключения.

### **Основная литература**

1. Егорова С.А. Физическая реабилитация Бакалавриат [Электронный ресурс]: учебное пособие / Егорова С.А., Ворожбитова А.Л. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/928611> — Текст электронный, по паролю.

### **Дополнительная литература**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов: в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева.— (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. — М.: Сов. спорт, 2009. — 448 с.: ил. — Библиогр.: с. 380-383.

2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для мед. узов / В.И. Дубровский. М.: Мед.информ.агентство, 2006. 598с.: ил.

3. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 299 с.: ил.

4.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медучилищ и колледжей / В.А. Епифанов.— 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 525 с.: ил.

5. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: справочник / В.А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 592 с.: ил.

6. Физическая реабилитация: учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. 3-е изд., перераб. и доп. Ростов-н/Д: Феникс, 2005. 604 с.: ил.