

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«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, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОР, к.п.н.



---

## 1 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.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) виды рекреации и их особенности (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 2) систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 3) антидопинговые правовые документы (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 4) технологии воспитательной работы с занимающимися (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 5) комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 6) методы проверки тактической, технической, психологической и методической подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 7) правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

- 8) технологии спортивной тренировки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

9) виды, особенности применения восстановительных средств и их влияние на организм (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

10) предельный объем тренировочной нагрузки (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

11) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

12) общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

13) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);

14) теорию и организацию адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

15) технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

16) частные методики адаптивной физической культуры для занятий со студентами с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

17) противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

18) методики разработки адаптированных программ по физической культуре для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1).

#### **Уметь:**

1) планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий по обучению занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

2) использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

3) подбирать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке со спецификой вида рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

4) формировать у занимающихся навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

5) оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

6) использовать спортивное оборудование и инвентарь (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

7) оценивать структуру функциональной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

8) анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающихся, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

9) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

10) использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

11) предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

12) разрабатывать адаптированную программу по физической культуре с учетом общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностей и ресурсов адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

13) разрабатывать мероприятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

14) использовать методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

15) планировать и составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2).

#### **Владеть навыками:**

1) составления плана инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий с занимающимися по виду рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);

2) составления планов организации соревнований (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);

3) проверки усвоения занимающимися знаний и прикладных умений (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);

4) проведения тренировочных занятий с занимающимися (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

5) совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

6) стимулирования адаптационных процессов у занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3);

7) разработки программ физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3);

8) выявления противопоказаний к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ДЗ	4	144	32	32	-	-	0	0,25	79,75
<b>Итого</b>	-	4	144	32	32	-	-	0	0,25	79,75
Заочная форма обучения										

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
3	ДЗ	4	144	2	8	-	-	0	0,25	133,75
<b>Итого</b>	-	4	144	2	8	-	-	0	0,25	133,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

## 4.2 Содержание лекционных занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Общие понятия и виды реабилитации. Физическая реабилитация: главная и частные задачи, основные направления
2	Средства физической реабилитации: педагогические средства и физические упражнения
3	Средства физической реабилитации: медико-биологические и психологические средства
4	Средства физической реабилитации: технические средства, физкультурно-оздоровительные сооружения и естественные факторы природы
5	Принципы и формы физической реабилитации
6	Методы физической реабилитации
7	Методологические основы разработки реабилитационных программ и проведения анамнеза
8	Исследование и оценка уровня физического развития
9	Исследование и оценка уровня функционального состояния в условиях мышечного покоя и с физическими нагрузками
10	Исследование сердечно-сосудистой системы
11	Исследование дыхательной системы
12	Исследование нервной системы
13	Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями
14	Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний и травм
15	Планирование и организационно-методические основы процесса физической реабилитации
16	Физические упражнения и двигательные режимы в физической реабилитации
17	Способы дозировки физической нагрузки и методика применения физических упражнений
18	Педагогический контроль в процессе физической реабилитации

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Общие понятия и виды реабилитации. Физическая реабилитация: главная и частные задачи, основные направления
2	Методологические основы разработки реабилитационных программ и проведения анамнеза

### 4.3 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
<b>3 семестр</b>	
1	Общие подходы к разработке реабилитационных программ.
2	Общие методические основы построения занятий физическими упражнениями.

### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

## 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка доклада
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

## 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	4
		Работа на практических (семинарских) занятиях	6
		Тестирование	20
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Подготовка доклада	10
	Итого		30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

## Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

## Шкала соответствия оценок в стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется зал для лечебной физической культуры, оснащенный малым спортивным инвентарем (ковриками, гимнастическими палками, набивными мячами, обручами, скакалками и гантелями).

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 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.

### 7.2 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.

2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для мед.вузов / 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.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.