

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
«24» января 2023г., протокол №6

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: 490301-01-23

Тула 2023 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 |
|------------------|---|
| 3 семестр | |
| 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 |
|------------------|--|
| 3 семестр | |
| 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.