

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)**  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

**Колмаков В.И.**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Дисциплина Б1.О.13 Физическая реабилитация

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

---

Программу  
составили

канд. пед. наук, доцент, Картавцева Анна Ивановна

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Целью преподавания дисциплины «Физическая реабилитация» является формирование базы знаний в сфере применения средств физического воздействия для реабилитации после травм и заболеваний, а также восстановления работоспособности спортсменов.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

1) сформировать у студента умения и навыки определять выбор средств физической реабилитации и восстановления работоспособности с учетом пола и возраста;

2) научить студента составлять программы реабилитации с основными показаниями и противопоказаниями к применению средств физической реабилитации с учетом выявленных нарушений здоровья;

3) развить у студента умение проводить оценку и контроль физического состояния и уровня физической подготовленности занимающихся;

4) сформировать у студента умение составлять программы оздоровительной и восстановительной тренировки, исходя из уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся, а также имеющегося в наличии инвентаря и оборудования.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>
<b>ОПК-1.1:Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся</b>
<b>ОПК-1.2:Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста</b>
<b>ОПК-8:Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</b>

<b>ОПК-8.1:Осуществляет контроль тренировочных программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации</b>
<b>ОПК-8.2:Способен на основе анализа результатов контроля подбирать соответствующие средства и методы реализации программ.</b>
<b>ОПК-9:Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>
<b>ОПК-9.1:Использует систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся</b>
<b>ОПК-9.2:Применяет технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов</b>

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовым дисциплинам образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Предшествующими дисциплинами являются дисциплины «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Лечебная физическая культура», «Массаж», «Курортология».

1.5 Особенности реализации дисциплины  
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ  
<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15119>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр
		7
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>4 (144)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,33 (48)</b>	<b>1,33 (48)</b>
занятия лекционного типа	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,89 (32)	0,89 (32)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,67 (96)</b>	<b>2,67 (96)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основные понятия физической реабилитации	6	12	0	36	
2	Физическая реабилитация при различных травмах и патологиях	10	20	0	60	
Всего		16	32	0	96	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Основные понятия физической реабилитации- Физиологические и биохимические основы утомления.	3	0	0
2	1	Восстановительные процессы и средства восстановления. Основы восстановления работоспособности спортсменов.	3	0	0

3	2	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости	2	0	0
4	2	Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы+ органов дыхания+ пищеварения и мочевого выделения+ нарушения обмена веществ.	2	0	0
5	2	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	1	0	0
6	2	Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах+ повреждениях ЛОР-органов и глаз- Физическая реабилитация при ожогах и отморожениях	1	0	0
7	2	Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности+ в послеродовой период+ при гинекологических заболеваниях- Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.	2	0	0
8	2	Реабилитация инвалидов.	2	0	0
Итого			16	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

			Объем в акад. часах		
--	--	--	---------------------	--	--

			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Физиологические и биохимические основы утомления. Восстановительные процессы и средства восстановления.	12	0	0
2	2	Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	0	0
3	2	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	4	0	0
4	2	Физическая реабилитация в разных направлениях	12	0	0
Всего			32	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Демидко. Н.Н., Вышедко. А.М., Данилова. Е.Н.	Физическая реабилитация: учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ... 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Красноярск: СФУ, 2016

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.



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

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1		Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учеб. пособие для вузов по напр. 032100-"Физическая культура" (по магистерской программе "Адаптивная физическая культура")	Москва: Советский спорт, 2010
Л1.2	Попов С. Н.	Физическая реабилитация: Т. 1: учебник для бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : в 2 томах	Москва: Издательский центр "Академия", 2013
Л1.3	Попов С.Н.	Физическая реабилитация: учебник для вузов	Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Дубровский В.И.	Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. вузов	Москва: Владос, 2004
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Данилова Е. Н., Демидко Н. Н., Вышедко А.М.	Физическая реабилитация: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 49.03.03 (034600.62) «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015
Л3.2	Демидко. Н.Н., Вышедко. А.М., Данилова. Е.Н.	Физическая реабилитация: учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ... 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Красноярск: СФУ, 2016

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

Э1	Электронный образовательный курс Физическая реабилитация	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=8410">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=8410</a>
----	---	---

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины в рамках самостоятельной работы предусмотрено изучение теоретического материала и подготовка к практическим занятиям.

Темы для самостоятельного изучения:

Тема 1. Основные понятия физической реабилитации. Характеристика средств физической реабилитации. Ее задачи, принципы и средства.

Тема 2. Физиологические и биохимические основы утомления. Механизм процесса утомления. Формы утомления. Физиологическая характеристика утомления при работе различной мощности. Классификация клинических проявлений утомления (по В.М. Волкову). Тесты для диагностики утомления.

Восстановительные процессы и средства восстановления. Психологические средства восстановления (психомышечная тренировка, музыка и цветомузыка). Гигиенические средства и физические факторы восстановления (особенности питания спортсменов, влияние естественных факторов природы на восстановительные процессы, природные и преформированные факторы, массаж). Фармакологические средства восстановления (характеристика основных фармакологических средств и принципы их использования).

Тема 3. Основы восстановления работоспособности спортсменов. Динамика и особенности восстановительных процессов у спортсменов. Особенности восстановления после нагрузок различной направленности и интенсивности. Следовое последствие физических упражнений.

Тема 4. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии. Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах; при повреждениях суставов. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Тема 5. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости (на сердце, крупных сосудах и легких, органах брюшной полости).

Тема 6. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физическая реабилитация при атеросклерозе; при ишемической болезни сердца; при гипертонической болезни; при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии; при приобретенных пороках сердца; при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.

Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Физическая реабилитация при бронхиальной астме; при эмфиземе легких; при бронхите; при пневмонии; при плевритах; при пневмосклерозе.

Тема 8. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения, нарушениях обмена веществ. При гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; при дисфункциях кишечника и желчевыводящих путей, энтероколитах и опущениях органов брюшной полости; при расстройствах обмена веществ; при заболеваниях органов мочевого выделения).

Тема 9. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы. При травматической болезни спинного мозга: особенности физической реабилитации лиц с травмой шейного отдела позвоночника. Физическая реабилитация при остеохондрозе; при заболеваниях и травмах периферической нервной системы; при черепно-мозговой травме; при неврозах.

Тема 10. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Причины повреждений, методика реабилитации.

Тема 11. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Факторы риска, проявления, методика реабилитации, перспективы.

Тема 12. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в послеродовой период, при гинекологических заболеваниях. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях. Гимнастика в период беременности, в послеродовой период, при гинекологических заболеваниях.

Тема 13. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков. Реабилитация детей с врожденной аномалией развития; при возрастных инфекционных заболеваниях; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при заболеваниях органов дыхания; при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Тема 14. Реабилитация инвалидов. Понятие инвалидности. Различные категории инвалидов. Реабилитация инвалидов с повреждениями и дефектами опорно-двигательного аппарата, с нарушениями интеллекта, с сенсорно-речевыми нарушениями.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
-------	--

9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>
9.2.3	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>

## 10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.