Министерство спорта Российской Федерации
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК"

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.03.20 16:50:46 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

Салимов М.И.
«20» марта 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ

по направлению подготовки

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень)
Магистр

2025

Рабочая программа дисциплины «**Адаптивная двигательная рекреация и реабилитация**» подготовлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (реквизиты ФГОС – утвержден приказом Министерства образования и науки № 944 от 19.09.2017г.).

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 7 от 11.03.2025.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 от 20.03. 2025 г.)

Разработчики:

Доцент кафедры
к.п.н., доцент М.И.Салимов

Заведующий кафедрой И.В.Тимофеева

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ Данная дисциплина относится к обязательной, вариативной части дисциплин по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – Обучение двигательным действиям, система реабилитации лиц с инвалидностью и ОВЗ, анатомия и морфология человека.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Цель изучения дисциплины:

формировании теоретической базы и практических компетенций студентов, необходимых для организации и проведения эффективных мероприятий адаптивной физической активности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленными на восстановление физических функций организма, повышение уровня жизнедеятельности и улучшение качества жизни пациентов.

Задачи дисциплины:

Формирование системы знаний о механизмах воздействия адаптивных форм физической активности на организм пациента.

Изучение методологических основ разработки программ реабилитации и оздоровления средствами физкультуры и спорта.

Освоение методик диагностики функционального состояния организма, особенностей заболеваний и ограничений движения.

Ознакомление с особенностями составления индивидуальных планов занятий и программ адаптации в зависимости от характера заболевания и возраста пациента.

Изучение дисциплины направлено на приобретение обучающимися следующих компетенций:

ПК-2. Способен планировать, координировать ход и содержание реабилитационного процесса, комплексные реабилитационные (восстановительные) мероприятия в области адаптивной физической культуры.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

ПК-2

ПК-2.1 Знает механизмы восстановления утраченных или временно нарушенных функций организма при определенной нозологии

ПК-2.2 Знает современные подходы к построению реабилитационного процесса с использованием средств и методов адаптивной физической культуры

ПК-2.3 Умеет подбирать современные средства и методы физической реабилитации и других видов адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности

ПК-2.4 Имеет опыт обеспечения и корректирования реабилитационного процесса

лиц с отклонениями в состоянии здоровья

II. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

III. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4 семестр
Контактная работа	**18,4**	**18,4**
В том числе:		
Лекция	6	6
Практические занятия	12	12
Контактные часы на аттестацию	0,4	0,4
Самостоятельная работа	**98,6**	**98,6**
В том числе:		
Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса		48,6
выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях		50
Формы контроля	27	**27**
Экзамен		

Заочная форма - 4 зачетных единиц, 144 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4 семестр
Контактная работа	8,4	**8,4**
В том числе:		
Лекция	4	4
Практические занятия	4	4
Контактные часы на аттестацию	0,4	0,4
Самостоятельная работа	**126,6**	**126,6**
В том числе:		
Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса		66,6
выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях		60
Формы контроля	9	**9**
Экзамен		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Разделы и темы дисциплины и виды занятий
Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды занятий		
			Самостоятельная работа	Лекция	Практические занятия
Раздел 1. Адаптивная двигательная рекреация как один из основных компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Основные виды двигательной активности					
1.1	Основные понятия двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации и адаптивный туризм	12	9	1	2
1.2	Организация активного отдыха. Игровые и танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. «Спартианская» программа, двигательная рекреация.	12	9	2	1
Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии, при патологии ССС , патологии органов дыхания, суставов. Физическая реабилитация в травматологии, патологии суставов					
2.1	Физическая реабилитация в системе адаптивной физической культуры. Общие явления при травме. Понятие о травматическом шоке	10	9		1
2.2.	Отдельные виды переломов. Методы физиотерапии. Заболевания суставов. Методы физической реабилитации.	9,6	8,6		1
2.3.	Физическая реабилитация при патологии ССС	11	9	1	1
Раздел 3. Физическая реабилитация при патологии органов дыхания. Физическая реабилитация при патологии МПС, после абдоминальной и тарокальной хирургии, в период беременности, родов, послеродовой период. Физическая реабилитация при патологии МПС, после абдоминальной и тарокальной хирургии.					
3.1	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Общие данные о заболеваниях органов дыхания.	11	9	1	1
3.2	Физическая реабилитация при патологии мочевыделительной и половой системы (гинекология, урология)	10	9		1
Раздел 4. Физическая реабилитация после абдоминальной и тарокальной хирургии Физическая реабилитация при патологии нервной системы, ЖКТ					
4.1	Физическая реабилитация в период беременности, родов, послеродовой период Физическая реабилитация после абдоминальной и торакальной хирургии	11	9	1	1
4.2	Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга.	11	9	1	1
4.3.	Физическая реабилитация после ЧМТ и травмах периферической нервной системы Физическая реабилитация после ампутациях конечности..	10	9		1
4.4.	Физическая реабилитация при патологии ЖКТ.	10	9		1
	Экзамен	**27**			
	За 4 семестр	144	98,6	6	12

Итого за период обучения	144	98,6	6	12

Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды занятий		
			Самостоятельная работа	Лекция	Практические занятия
Раздел 1. Адаптивная двигательная рекреация как один из основных компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Основные виды двигательной активности					
1.1	Основные понятия двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации и адаптивный туризм	13	11	1	1
1.2	Организация активного отдыха. Игровые и танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. «Спартианская» программа, двигательная рекреация.	15	15		
Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии, при патологии ССС , патологии органов дыхания, суставов. Физическая реабилитация в травматологии, патологии суставов					
2.1	Физическая реабилитация в системе адаптивной физической культуры. Общие явления при травме. Понятие о травматическом шоке	11,6	11,6		
2.2.	Отдельные виды переломов. Методы физиотерапии. Заболевания суставов. Методы физической реабилитации.	11	11		
2.3.	Физическая реабилитация при патологии ССС	11	11		
Раздел 3. Физическая реабилитация при патологии органов дыхания. Физическая реабилитация при патологии МПС, после абдоминальной и тарокальной хирургии, в период беременности, родов, послеродовой период. Физическая реабилитация при патологии МПС, после абдоминальной и тарокальной хирургии.					
3.1	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Общие данные о заболеваниях органов дыхания.	12	11	1	
3.2	Физическая реабилитация при патологии мочевыделительной и половой системы (гинекология, урология)	11	11		
Раздел 4. Физическая реабилитация после абдоминальной и тарокальной хирургии Физическая реабилитация при патологии нервной системы, ЖКТ					
4.1	Физическая реабилитация в период беременности, родов, послеродовой период Физическая реабилитация после абдоминальной и торакальной хирургии	13	11	1	1
4.2	Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга.	13	11	1	1
4.3.	Физическая реабилитация после ЧМТ и травмах периферической нервной системы Физическая реабилитация после ампутациях конечности..	11	11		
4.4.	Физическая реабилитация при патологии ЖКТ.	12	11		1

Экзамен	**9**			
За 4 семестр	144	126,6	4	4
Итого за период обучения	144	126,6	4	4

4.2 Сведения об удельном весе занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

№	Наименование темы	Всего аудиторных часов	Занятия, проводимые в активных и интерактивных формах (в часах)									
			Лекция	Практические занятия	Лабораторное занятие	Контактные часы на аттестацию	Консультации по	Руководство	Рецензирование	Председатель	Секретарь	Член комиссии
1	Основные понятия двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации и адаптивный туризм	2	1	2								
2	Организация активного отдыха. Игровые и танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. «Спартианская» программа, двигательная рекреация.	3	1	2								
3	Физическая реабилитация в системе адаптивной физической культуры. Общие явления при травме. Понятие о травматическом шоке	2	2									
4	Отдельные виды переломов. Методы физиотерапии. Заболевания суставов. Методы физической реабилитации.	2		2								
5	Физическая реабилитация при патологии ССС	2		2								
6	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Общие данные о заболеваниях органов дыхания.	4	2	2								
7	Физическая реабилитация при патологии мочевыделительной и	4	2	2								

	половой системы (гинекология, урология)											
8	Физическая реабилитация в период беременности, родов, послеродовой период Физическая реабилитация после абдоминальной и торакальной хирургии	3	1	2								
9	Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга.	3	1	2								
10	Физическая реабилитация после ЧМТ и травмах периферической нервной системы Физическая реабилитация после ампутациях конечности..	4	2	2								
11	Физическая реабилитация при патологии ЖКТ.											
	Итого аудиторных часов в интерактивных формах в тематическом плане:	**6**	2	4								
	Итого аудиторных часов в учебном плане:	**36**	14	22								
	%	**22%**										

V. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

3.1. Тематический план самостоятельной работы обучающихся (очная форма)

№ темы	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Время
1	Понятие «рекреация», «двигательная рекреация» и ее социальное значение для адаптивной физической культуры. Основные цели, принципы и виды адаптивной двигательной рекреации. Адаптивная двигательная рекреация. Традиционные и нетрадиционные средства, используемые АДР. Адаптивная двигательная рекреация, как средство оптимизации и восстановления физических и духовных сил. Организация и проведение активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в	поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9

	реабилитационных центрах, санаториях, курортах, профилакториях, домах отдыха и других организациях. Составление плана мероприятия. Подготовка докладов, разбор конкретных ситуаций.		
2	Сценарий и проведение спортивно-художественных праздников с участием детей инвалидов и их сверстников, из обычных образовательных школ. Подвижные игры в адаптивной двигательной рекреации. Опыт России и Уральского региона в организации и проведении активного отдыха для лиц имеющих ограничения в состоянии здоровья. История развития адаптивной физической культуры в России.	поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9
3	История развития физической реабилитации в России и за рубежом. Реабилитационные центры.	поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9
4	Физическая реабилитация после замены ТБС, коленного сустава. Методы физиотерапии, основанные на применении переменного тока, постоянного тока, электромагнитных полей. Противопоказания и показания к различным методам физиолечения.Гидролечение и бальнеотерапия.Показания к применению водолечения. Свето, и теплолечение.	выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях	9
5	Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных с гипотонической болезнью на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений	выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях	9
6	Физическая реабилитация при простатите, опущениях органов малого таза. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для больных с патологией мочевыделительной и половой системы.Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Дыхательные практики в АФК Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для больных при заболеваниях органов дыхания.	выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях	9
7	Физическая реабилитация при простатите, опущениях органов малого таза. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для больных с патологией мочевыделительной и половой системы.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9

8	Опухоли брюшной полости. Этиопатогенез, клиническая картина. Методы физической реабилитации. Опухоли органов грудной клетки. Этиопатогенез, клиническая картина. Методы физической реабилитации. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для больных после операций на органах грудной клетки и брюшной полости.Особенности течения беременности и родов у девочек в подростковом периоде. Особенности массажа и занятий физическими упражнениями во время беременности, в родах и послеродовом периоде. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку в период беременности, родов, послеродовой период.	поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9
9	Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку при цереброваскулярной патологии.Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку при травматической болезни спинного мозга.	поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса	9
10	Мимическая гимнастика для лица. Задачи и методика физической реабилитации в раннем и позднем восстановительном периоде после ЧМТ. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку после ЧМТ и травмах периферической нервной системы. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку после ампутациях конечности.	выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях	8,6
11	Опущение органов брюшной полости (спланхоптоз): гастроптоз, энтероптоз, нефроптоз. Этиология, факторы риска, симптоматика. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку при опущениях органов брюшной полости.	выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, предусматривающих решение задач, выполнение упражнений и выдаваемых на практических занятиях	9
		Итого:	**98,6**

VI. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Теоретические вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (Экзамен)

1.Понятие о реабилитации, направления, задачи, этапы, принципы физической, медицинской реабилитации.

2.Средства медицинской и физической реабилитации.

3.Характеристика средств физической реабилитации.
4.Роль массажа в комплексе физической реабилитации.
6.Возможности физиотерапии в восстановительном процессе.
7.Понятие о травматической болезни.
8.Травматический шок, фазы, клиническая картина.
9.Понятие о переломах, классификация переломов.
10.Методы лечения переломов.
11.Переломы костей верхнего плечевого пояса, разновидность и механизм переломов.
12.Физическая реабилитация при диафизарных переломах плеча.
13.Физическая реабилитация при переломах диафиза костей предплечья, лучевой кости в типичном месте.
14.Особенности физической реабилитации при переломах лопатки и ключицы.
15.Особенности физической реабилитации при переломах шейки бедра, при повреждениях диафиза бедренной кости.
16.Физическая реабилитация при переломах голени, повреждении сухожильно-связочного аппарата.
17.Особенности использования средств физической реабилитации при переломах костей нижних конечностей.
18.Периоды физической реабилитации при повреждениях суставов. Повреждение плечевого сустава. Вывих плечевого сустава.
19.Периоды физической реабилитации при привычном вывихе плеча.
20.Физическая реабилитация при травме локтевого сустава, коленного сустава, голеностопного сустава.
21.Переломы позвоночника, классификация, причины, клиническая картина.
22.Основные этапы физической реабилитации при компрессионных переломах шейных позвонков.
23.Основные этапы физической реабилитации при компрессионных переломах грудных и поясничных позвонков.
24.Классификация переломов таза. Этапы физической реабилитации.
25.Возможности физической реабилитации при травмах кисти и стоп.
26.Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах.
27.Физическая реабилитация при повреждениях ЛОР - органов и глаз.
28.Клиническая картина и классификация ожогов. Основные этапы физической реабилитации.
29.Клиническая картина и классификация отморожений. Основные этапы физической реабилитации.
30.Атеросклероз, методика физической реабилитации.
31.Ишемическая болезнь сердца. Основные этапы физической реабилитации.
32.Инфаркт миокарда. Особенности использования средств физической реабилитации.
33.Гипертоническая болезнь. Этиология, степени, формы, клиническое течение гипертонической болезни. Основные принципы реабилитации больных гипертонической болезнью.
34.Методика физической реабилитации при гипотонической болезни, нейроциркулярной дистонии.

35.Физическая реабилитация при приобретенных пороках сердца.
36.Физическая реабилитация при облитерирующем эндартериите, варикозном расширении вен.
37.Механизмы лечебно-восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
38. Основные этапы физической реабилитации при бронхиальной астме.
39.Физическая реабилитация при эмфиземе легких, бронхите и бронхоэктатической болезни.
40.Этапы физической реабилитации при пневмонии.
41.Физическая реабилитация при плеврите, пневмосклерозе.
42.Характеристика заболеваний органов пищеварения. Этиопатогенез, классификация, факторы риска, клиническая картина заболеваний.
43.Методика физической реабилитации при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при различных двигательных режимах.
44.Понятие об энтеритах, дискинезиях, опущениях брюшной полости. Этиопатогенез, классификация, факторы риска, клиническая картина заболеваний.
45.Особенности реабилитации при дисфункциях кишечника, желчевыводящих путей, энтероколитах и опущениях брюшной полости.
46.Этапы и задачи физической реабилитации при заболеваниях суставов.
47.Задачи и методика физической реабилитации при хроническом нефрите на разных этапах.
48.Задача и методика физической реабилитации при мочекаменной болезни.
49.Физическая реабилитация на разных этапах послеоперационного периода на органах брюшной полости.
50.Особенности физической реабилитации при хирургических вмешательствах по поводу пороков сердца.
51.Физическая реабилитация больных, перенесших аортокоронарное шунтирование.
52.Методы и возможности физической реабилитации при травме грудной клетки.
53.Особенности использования средств физической реабилитации у больных с повреждением нервной системы.
54.Поэтапная реабилитация больных с церебро-васкулярной патологией.
55Травматическая болезнь спинного мозга. Виды, клиническая картина, течение.
56.Задачи и методика физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга в позднем периоде.
57.Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и особенности методики их применения при травматической болезни спинного мозга.
58.Особенности физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга.
59. Особенности физической реабилитации после ампутации конечностей.
60. особенности проведения упражнений в разные триместры беременности, после родов.
61. Дать понятие «двигательная рекреация».
62. На что направлено содержание адаптивной двигательной рекреации?
63. Почему в адаптивной двигательной рекреации гедонистическая функция играет главенствующую роль?

64. Раскройте особенности оздоровительно-воспитательной функции.
65. Значение и содержание развивающей функции.
66. Значение и содержание воспитательной функции, роль самовоспитания.
67. В чем заключается творческая функция в адаптивной двигательной рекреации?
68. Докажите, что двигательная рекреация является потребностной формой двигательной активности инвалида и проявлением общей культуры.
69. Раскройте взаимосвязь коммуникативной, социализирующей и интегративной функций в процессе адаптивной двигательной рекреации.
70. Что относится к средствам адаптивной физической культуры?
71. Какое влияние оказывают упражнения на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
72. Какие факторы относятся к естественно-средовым?
73. Раскройте значения гигиенических факторов в адаптивной физической культуре?
74. Приведите классификацию подвижных игр, применяемых в адаптивной физической культуре.
75. Классификация форм двигательной активности.
76. Какие формы рекреативных знаний вам известны?
77. По каким показателям целесообразно подбирать состав занимающихся АДР?
78. Расскажите об оздоровительном влиянии адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья.
79. Какие формы организации туристических мероприятий вам известны?
80. Какие классификации водных видов АДР вам известны?
81. Какие естественные водоемы можно использовать для водных видов адаптивной физической рекреации?
82. В чем суть игры в радиальный баскетбол? Каковы его отличия от обычного баскетбола? Назовите варианты игры для инвалидов с поражением ОДА.
83. Каковы основные отличительные признаки игры Бочча?
84. Какие формы танцев на инвалидных колясках вам известны?
85. Раскройте особенности «Спартианской» программы культурно0спортивной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
86. Раскройте роль «Спартианской» программы в социализации и социальной интеграции инвалидов.
87. Какие виды спорта, в том числе и адаптивного, основаны на управлении поведением животных?
88. Раскройте особенности психологических контактов лошади с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья.
89. Какие из традиционных видов двигательной активности можно рекомендовать для самостоятельных занятий АДР?

Задачи и упражнения

1. Ситуационная задача: Больной К., 44 г. Диагноз: острый трансмуральный инфаркт миокарда задней стенки левого желудочка; 2-й день болезни. Жалоб нет. ЧСС 94 уд/мин, АД 105/70 мм. рт. ст., t - 37,7° С.

- Назовите ступень активности и функциональный класс тяжести состояния больного.

- Можно ли начинать занятия ЛФК?

1. 3 ФК (трансмуральный инфаркт), 1 ступень активности (2-3 день).

2. Со 2-3 дня, когда признаки острого периода стихают.

2. Ситуационная задача: Больной Т., 52 г. Диагноз: острый повторный мелкоочаговый инфаркт миокарда. В анамнезе ИБС ФК-III, недостаточность кровообращения IIA. Течение инфаркта в стационаре неосложнеиное; 2-й день болезни. Жалоб нет. ЧСС 90 уд/мин, АД 110/70 мм рт. ст., t - 37,0° С.

- Определите класс тяжести состояния больного.

- Можно ли назначать ЛГ?

- Сколько ступеней активности освоит больной при благоприятном течении заболевания?

1. 1 ФК

2. да

3. все 4 ступени

3. Ситуационная задача: Больной И., 50 лет. Диагноз: ИБС ФК-Ш.

- Какой темп ходьбы ему показан?

Медленный темп ходьбы в течении 40-60 мин.

4. Ситуационная задача: Больной А., 24 г. Диагноз: язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастралыюй области, слабостью, тошнотой, рвотой. В анамнезе дважды обострение язвенной болезни желудка в течение двух лет. Последнее обострение возникло 4 дня назад на фоне стрессовой ситуации.

- Имеются ли противопоказания для ЛФК?

- Когда следует назначить ЛФК?

- Какие из средств ЛФК показаны в начале курса?

- Какие исходные положения противопоказаны в начале курса?

1. боль, тошнота, рвота

2. на 5-10 день от начала обострения

3. режим п/постельный или общий, назначают простейшие гимнастические упражнения для рук и ног, статические и динамические дыхательные упражнения, акцент на диафрагмальное дыхание (профилактика застойных явлений в брюшной полости и малого таза).

4. ИП - стоя

5. Ситуационная задача: Больная И., 35 лет. Диагноз: гастроптоз. Рентгенологически желудок провисает до лонного сочленения. Предъявляет жалобы на тянущие боли в животе, усиливающиеся после приема пищи, тошноту.

- Определите задачи ЛФК?

- Назначьте средства и формы ЛФК.

- Перечислите исходные положения при занятиях ЛГ.

- Ограничьте продолжительность процедуры ЛГ.

1. общее укрепление организма, улучшение функции желудка, создание корсета из мышц брюшной стенки.

2. Средство ЛФК – гимнастические упражнения для мышц передней брюшной стенки, дыхательные упражнения. Форма ЛФК – ЛГ.

3. Лежа на животе с поднятым ножным концом, колено - локтевое, колено - кистевое.

4. 2,5-4 часа, а в течение всей жизни по 20-30 минут ежедневно.

Составление комплексов ЛФК:

1. Составить комплекс ЛФК при инфаркте миокарда для лиц 55-60 летнего возраста, относящихся ко II функциональному классу на стационарном (или санаторно-курортном или поликлиническом) этапе, на различных двигательных режимах.
2. Составить комплекс ЛФК при гипертонической болезни II стадии для женщин 45 летнего возраста на поликлиническом этапе реабилитации.
3. Разработать комплекс ЛФК с применением дренажных положений и дренажной гимнастики для лиц 30–летнего возраста на стационарном этапе с обструктивным бронхитом на свободном двигательном режиме.
4. Подобрать различные дренажные положения и упражнения в этих положениях при бронхоэктатической болезни легкого течения с различной локализацией патологического экссудата.
5. Разработать комплекс ЛФК для женщин 35-летнего возраста с III ст. ожирения с различными сопутствующими заболеваниями (гипертоническая болезнь I ст., хр. холецистит, сахарный диабет II тип, артроз коленных суставов, легочная недостаточность I ст.).
6. Составить комплекс ЛФК для спортсмена, получившего травму коленного сустава (повреждение менисков правого коленного сустава без менискэктомии) в постиммобилизационный период.
7. Составить комплекс ЛФК при невритах локтевого, срединного, седалищного нервов на различных двигательных режимах.
8. Составить комплекс физических упражнений в I, II, III триместрах беременности для женщин разных возрастов, с осложненной и не осложненной беременностью.
9. Разработать комплекс ЛФК при загибах матки вправо, влево, кзади, для женщин среднего возраста.
10. Подобрать средства, формы ЛФК, физическую нагрузку для женщин в климактерический период с различными клиническими проявлениями.
11. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Составить комплексы лечебной гимнастики при различных травмах с учетом периода болезненного процесса: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды с использованием различных форм ЛФК.
13. Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, расстройствах обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции. Разработать, составить и провести различные формы ЛФК для больных с заболеваниями ЖКТ – гастритах, холециститах, дискинезиях желчевыводящих путей, гепатитах, язвенной болезни

желудка и 12-ти перстной кишки, колитах, спланхоптозе с учетом режимов двигательной активности.

15. Методика ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. Разработать и составить комплексы с различными формами и средствами ЛФК с артритами, артрозами, остеохондрозами в сочетании с физиолечением и массажем.

16. Методика ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и периферической нервной системы. Составить схемы ЛФК при патологиях данных систем, особое внимание обратить на лечение положением и методику для больных с вялыми и спастическими парезами и параличами, гиперкинезиями, невралгией.

Тесты

Не предусмотрено

Тематика рефератов (презентаций)

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

1.Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под редакцией С. Н. Попова. — 7-е изд., стер.- Москва : Академия, 2009.— 416 с.— ISDN 5-7695-6498-7.— Текст: непосредственный.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.— Москва : Юрайт,

2017.— 170 с.— ISDN 978-5-534-04614-4.—Текст: непосредственный.

3. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И.А. Калюжнова. О. В. Перепелова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.— 349 с.— ISDN 978-5-222-16483-9.— Текст: непосредственный.

4. Янгулова, Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.—175 с.— ISDN 978-5-222-16994-0.— Текст: непосредственный

5. Кислицина, Л.П.. Методические материалы по дисциплине «ЛФК в герантологии» — Екатеринбург, 2020.

6. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568163 (дата обращения: 26.02.2025).

7.2 Дополнительная литература:

1. Еремушкин, М. А. Основы реабилитации : учебное пособие для учреждений медицинского профессионального образования / М. А. Еремушкин.— Москва : Академия, 2011.— 208 с.— ISDN 978-5-7695-6970-8.— Текст: непосредственный.
2. Шишкин, А. Н. Гериатрия : учебное пособие для студентов профессиональных учебных заведений / А. Н. Шишкин [и др.].— Москва : Академия, 2008.— 192с.— ISDN 978-5-7695-4226-8.— Текст: непосредственный.
3. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. ЛФК. Кинезитерапия : учебный словарь-справочник / автор-составитель О. В. Козырева, А. А.Иванов.— Москва : Советский спорт, 2010.— 280 с.— ISDN 978-5-9718-0429-1.— Текст: непосредственный.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер.— Москва : Флинта, 2009 .— 424 с.— ISDN 978-5-9765-0315-1.—Текст: непосредственный.

7.3. Рекомендуемая литература:

Не предусмотрено

Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568163 (дата обращения: 26.02.2025).

http://library.uspu.ru - Сайт ИИЦ-Научной библиотеки

http://opac.biblio.uspu.ru- Электронный каталог ИИЦ-Научной библиотеки

http://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

– операционная система ROSA Linux, Debian 11,

- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

8.2 Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью формирования практических умений и приобретения навыков в решении задач.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.

После изучения каждой темы студенты выполняют контрольную работу.

Оценка учебных достижений студентов осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы.