Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет 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
2025.09.17 14:51:48 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ОСНОВЫ КИНЕЗИТЕРАПИИ»**

**Направление подготовки** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

**Объем программы-** 8 часов

Екатеринбург 2025

# Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Основы кинезитерапии»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол №5 от «15» января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол №5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой И.В. Тимофеева

Согласовано:

Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| код компе-тен-ции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью или частично) | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).<br><br>/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |
| **ПК- 4** | Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры | Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры | **Знать**<br>**Пороговый уровень**<br>закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических способностей в АФК и адаптивного спорта<br>**Высокий уровень**<br>закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических способностей в АФК и адаптивного спорта у лиц различных нозологических групп<br>**Повышенный уровень**<br>закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических способностей в АФК и адаптивного спорта у лиц различных нозологических групп и различных возрастов<br>**Уметь**<br>**Пороговый уровень**<br>практически применять наиболее эффективные методики АФК и адаптивного спорта<br>**Высокий уровень**<br>практически применять наиболее эффективные методики АФК и адаптивного спорта<br>комплектовать группы для занятий с учётом основного дефекта и психофизиологического состояния занимающихся;<br>**Повышенный уровень**<br>практически применять наиболее эффективные методики АФК и адаптивного спорта<br>комплектовать группы для занятий с учётом основного дефекта и психофизиологического состояния занимающихся;<br>планировать, проводить уроки и другие формы физкультурно-спортивной деятельности в специальных учреждениях с учетом особенностей, типичных для данной | **Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная**<br><br>**05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**<br>**Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"**<br>**УТВЕРЖДЕН**<br>**приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре**<br><br>**Код 05.004**<br>**D/01.6**<br>Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br><br>**Анализ потребностей рынка труда**<br><br>**1**. Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий различными формами двигательной активности и массажа, использования естественных факторов природы с детьми от 0 до 3-х лет с отклонениями физического развития, в соответствии с нарушениями функций независимо от нозологических групп |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | нозологической группы;<br>**Имеет опыт:**<br>**Пороговый уровень**<br>диагностики и контроля за состоянием занимающихся;<br>**Высокий уровень**<br>диагностики и контроля за состоянием занимающихся;<br>- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий.<br>**Повышенный уровень**<br>диагностики и контроля за состоянием занимающихся у лиц различны возрастов и разных нозологических групп<br>- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий для лиц различны возрастов и разных нозологических групп | |

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Трудоемкость |
|---|---|
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | 6 |
| Лекции (Лек) | 2 |
| Практические занятия (Пр) | 4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | 2 |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоя-тельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КИНЕЗИТЕРАПИИ ПРИ ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** | | | | |
| 1.1. | **Тема**<br>Введение в дисциплину. Методика обучения лиц с поражением ОДА<br>Межпозвоночная грыжа<br>Характеристика боли в спине. | **Лекции**<br>Предмет, цель, задачи и структура курса.<br>Понятие «кинезитерапия», «люди с ограниченными возможностями здоровья». Предмет, задачи, средства и методы кинезитерапии. Нозологические группы.<br>Характеристика физических нагрузок. Значение физических нагрузок на человека в различные возрастные периоды.<br>Влияние физических нагрузок на различные системы органов.<br>Обучение двигательным действиям и особенности методики обучения лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Развитие физических качеств.<br>Понятие «грыжа межпозвонковых дисков», причины возникновения, клиническая характеристика. Восстановление с помощью методов кинезитерапии.<br>Основные причины болей в спине. Система, обеспечивающая восприятие и анализ боли. Характеристика боли, создание благоприятных условий для естественного исцеления.<br>Структура кинезитерапии.<br>Формы кинезитерапии, способствующие восстановлению прикладных навыков. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>Области применения кинезитерапии | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.<br>Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.<br>Влияние физических нагрузок на кровеносную систему. | | 2 |
| **Модуль №2 ТРЕНАЖЁРЫ КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.** | | | | |
| 2.1. | **Тема**<br>Вводная характеристика тренажерных устройств. Лечебные программы. | **Лекции**<br>Виды тренажеров и тренировочных устройств.<br>Классификации тренажёров:<br>по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);<br>по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.) | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);<br>по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.).<br>Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).<br>Рекомендации по профилактике осложнений данного заболевания<br>Сочетание кинезитерапии, СУ ДЖОК-терапии и массажа в ранней реабилитации постинсультных больных. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа. Составление лечебной программы при оценке миофасциального аппарата. Лечебные средства в качестве тренажеров реабилитационного типа. Понятие «правильное движение».<br>Кинезитерапия при заболеваниях суставов. Обезболивание без лекарств или пять способов естественной анальгезии.<br>Алгоритм болезни позвоночника или локальная физиология. | | |
| | | **Практические/семинарские**<br>Знакомство с тренажерами. Работа с тренажерами. | | |

### 3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий. | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| Знакомство с тренажерами. | Тренажеры, используемые в кинезитерапии | 2 |
| Работа на тренажерах | Тренажеры, используемые в кинезитерапии | 2 |

## 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

| |
|---|
| **Модуль №1 ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КИНЕЗИТЕРАПИИ ПРИ ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** |
| Тема<br>**Введение в дисциплину** |
| **Содержание** |
| Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.<br>Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.<br>Влияние физических нагрузок на кровеносную систему. |
| **Форма отчетности** |
| Устный опрос |
| Тема<br>**Методика обучения лиц с поражением ОДА. Межпозвоночная грыжа**<br>**Характеристика боли в спине.** |
| **Содержание**<br>**Самостоятельная работа студентов (устный опрос)**<br>Влияние физических нагрузок на дыхательную систему и органы дыхания.<br>Влияние физических нагрузок на нервную систему<br>Влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему.<br>Введение. Цель и задачи кинезитерапии.<br>Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| **Модуль №2 ТРЕНАЖЁРЫ КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.** |
| Тема<br>**Вводная характеристика тренажерных устройств** |
| **Содержание**<br>Комплекс упражнений леченой гимнастики (10-12 упражнений).<br>Кинезитерапия при заболеваниях позвоночника. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Лечебные программы.** |
| **Содержание**<br>Секреты организма. Как оценить сигналы тела.<br>Словарь сокращений и терминов, применяемых в кинезитерапии |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

**Вопросы к зачету**

1. Дать понятие определению «Кинезитерапия».
2. Дать понятие определению «лица с ограниченными возможностями здоровья».
3. Конкретизируйте объект исследования научной дисциплины основы кинезитерапии.
4. Раскройте задачи дисциплины основы кинезитерапии.
5. Главная цель дисциплины кинезитерапии.
6. Назовите основные виды тренажеров применяемых в кинезитерапии
7. Назовите нозологические группы.
8. Вторичные нарушения и их коррекция.
9. Формы организации занятий.
10. Противопоказания к кинезитерапии.
11. Какое влияние оказывают упражнения на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
12. Основные причины болей в спине.
13. Вводная характеристика тренажерных устройств.
14. Теоретическое обоснование кинезитерапии.
15. Характеристика правильного дыхания.
16. Что означает естественное лечение.
17. Понятие адаптация.
18. Восстановление с помощью криотерапии.
19. Понятие тренажер реабилитационный.
20. Отличие кинезитерапии от других методов реабилитации.

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие/Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко; под общ. ред. В. В. Кабарухина.- 6-е изд.- Ростов на Дону: ФЕНИКС, 2011.- 475с.: ил.- ISDN 978-5-222-17912-3.-2500 экз.- Текст: непосредственный.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие/М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.- Москва: КНОРУС, 2013.- 378с.- ISDN 978-5-406-00231-5.-200 экз.- Текст: непосредственный.

### "7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учеб. пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е

изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-reabilitaciya-doshkolnikov-s-narusheniyami-osanki-i-stopy-sredstvami-plavaniya-438818

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф /

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru (link is external)

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**8.1. Программное обеспечение.**

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP

WPS OFFICE 2016 Linux

Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)

Система «Ведомости кафедры»

Мультимедийное сопровождение дисциплины

**8.2. Материально-техническое обеспечение**

Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы слушателей являются лекции и семинарские занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

При подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Невропатология» необходимо знать и выполнять следующие условия:

1. Практические занятия проводятся согласно учебно-тематическому плану в виде собеседования и выполнения практических заданий.

2. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении литературы, которая указана в библиографическом списке, повторении некоторых вопросов других дисциплин (анатомии, физиологии), изученных ранее и имеющих отношение к теме практического занятия.

3. При проведении практического занятия слушатели должны: ответить на вопросы, обозначенные в плане занятия. На практическом занятии проводится курация больных под руководством преподавателя по теме занятия.

4. Работа на практическом занятии оценивается по пятибалльной шкале.

5. При изучении дисциплины учитывается самостоятельная работа слушателя, предусмотренная учебным планом, которая должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и стимулировать к применению теоретических знаний на практике.

Самостоятельная работа заключается в конспектировании первоисточников и другой учебной литературы, проработке учебного материала с использованием учебной и научной литературы, подготовке к практическим занятиям.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях.

Для получения зачета необходимо: посетить все занятия, письменно пройти начальный и конечный опрос, активно проявлять себя на семинарах в индивидуальной и групповой работе, освоить тему самостоятельной работы и подготовить план-программу работы эрготерапевта.