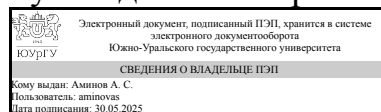


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.34 Комплексная реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья

для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

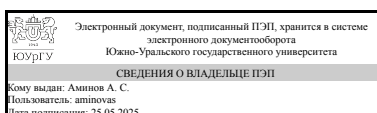
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

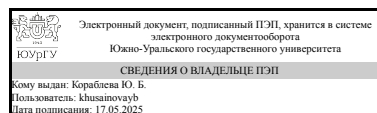
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Ю. Б. Кораблёва

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: обеспечить формирование у студентов знаний и навыков профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.

Задачи: - сформировать у студентов знания, умения, навыки организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности; - обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний о возможностях коррекции типичных факторов риска этих заболеваний с акцентом на использование естественных профилактических и лечебных средств (физической активности, рационального питания, других компонентов здорового образа жизни); - ознакомить студентов с основными видами комплексной реабилитации в зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности (социально-бытовая, социально-трудовая, социально-культурная), степени восстановления (первоначальная, элементарная, полная), применяемых технологий (медицинская, техническая, психологическая, педагогическая и др.), акцентировать внимание на роли и месте средств и методов физической культуры в системе реабилитации; - обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного овладения и применения различных форм реабилитации: лечебная гимнастика, упражнения в воде, трудотерапия, дозированная ходьба, массаж и др. на различных этапах оздоровления всех возрастных и социальных групп населения.

Краткое содержание дисциплины

Основы комплексной профилактики заболеваний. Основы комплексной реабилитации больных и инвалидов.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-8 Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья Умеет: проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций
ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: организационно-методические основы комплексной реабилитации Умеет: составлять реабилитационные программы и разрабатывать комплексы реабилитации при определенной патологии; разрабатывать комплексы физических упражнений и проводить занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

	Имеет практический опыт: использования методики комплексной реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях
ОПК-10 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	Знает: общие требования к методике применения комплексной реабилитации Умеет: составлять реабилитационные программы и разрабатывать комплексы упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья Имеет практический опыт: обеспечения условий для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 38,75 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		8	9
Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	24	12	12
Лекции (Л)	12	6	6
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	12	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	177,25	89,75	87,5
Конспектирование источников основной и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	69,75	39,75	30
Подготовка к зачету	30	30	0
Подготовка к практическим занятиям и семинарам: изучение лекционного материала, изучение источников по списку основной и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы.	47,5	20	27,5
Подготовка к экзамену	30	0	30

Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы комплексной профилактики заболеваний	12	6	6	0
2	Основы комплексной реабилитации больных и инвалидов	12	6	6	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Понятие о здоровье человека. История развития профилактического направления в отечественной медицине. Болезни цивилизации. Основы и принципы профилактической медицины. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий. Понятие о факторах риска. Наследственный фактор, его роль в возникновении заболеваний. Лечебно-профилактические мероприятия при наследственной патологии. Нервный стресс, его роль в возникновении заболеваний. Физиологические аспекты стресса и его последствия. Профилактика и коррекция стрессовых воздействий.	2
3-4	1	Малоподвижный образ жизни, его роль в возникновении заболеваний. Значение движения в жизни человека. Малоподвижный образ жизни как фактор риска развития заболеваний. Влияние физических нагрузок на жизнедеятельность и здоровье человека. Основные принципы оздоровительных физических нагрузок. Роль нерационального питания в возникновении заболеваний. Основные принципы рационального питания. Особенности рационального питания в зависимости от характера труда и климатических условий. Рациональное питание беременных женщин, детей, пожилых людей, спортсменов. Экологический дисбаланс, его влияние на здоровье человека. Основные ксенобиотики (токсиканты) и источники их поступления в биосферу. Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков.	2
5-6	1	Образ жизни, его влияние на здоровье человека. Режим труда, отдыха, питания. Активный отдых. Ночной сон. Личная гигиена. Закаливание организма. Вредные привычки. Поведение в быту и взаимоотношения между людьми. Нравственность и здоровый образ жизни. Ожирение, его влияние на здоровье человека. Физиология жирового обмена. Этиология и патогенез ожирения. Клинические аспекты ожирения. Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении.	2
7-8	2	Понятие о реабилитации. Цель и задачи реабилитации. Основы комплексной реабилитации. Медицинская реабилитация. Физическая реабилитация. Методологические аспекты применения физических нагрузок. Психологическая реабилитация. Профессиональный аспект реабилитации. Педагогические и правовые мероприятия как аспекты комплексной реабилитации. Техническая реабилитация. Социальный и экономический аспекты реабилитации.	2
9-10	2	Этапы и основные принципы реабилитации. Комплексная реабилитация инвалидов. Особенности комплексной реабилитации детей с умственной	2

		отсталостью. Особенности комплексной реабилитации при дефектах зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.	
11-12	2	Понятие о лечебном питании. Механизмы лечебного эффекта диетотерапии. Характеристика диетических свойств основных пищевых продуктов. Минеральные воды, их виды и принципы применения в системе комплексной реабилитации. Особенности лечебной кулинарии. Основные принципы лечебного питания. Различные виды современных диет, их влияние на организм. Основы и принципы медицинской деонтологии и этики. Роль личности (авторитета) и культуры врача в эффективности комплексной реабилитации. Условия, способствующие оптимальному психологическому контакту врача с больным (инвалидом).	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Тестовое задание на тему: Понятие о здоровье человека. История развития профилактического направления в отечественной медицине. Болезни цивилизации. Основы и принципы профилактической медицины. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий. Понятие о факторах риска. Наследственный фактор, его роль в возникновении заболеваний. Лечебно-профилактические мероприятия при наследственной патологии. Нервный стресс, его роль в возникновении заболеваний. Физиологические аспекты стресса и его последствия. Профилактика и коррекция стрессовых воздействий.	2
3-4	1	Тестовое задание на тему: Малоподвижный образ жизни, его роль в возникновении заболеваний. Значение движения в жизни человека. Малоподвижный образ жизни как фактор риска развития заболеваний. Влияние физических нагрузок на жизнедеятельность и здоровье человека. Основные принципы оздоровительных физических нагрузок. Роль нерационального питания в возникновении заболеваний. Основные принципы рационального питания. Особенности рационального питания в зависимости от характера труда и климатических условий. Рациональное питание беременных женщин, детей, пожилых людей, спортсменов. Экологический дисбаланс, его влияние на здоровье человека. Основные ксенобиотики (токсиканты) и источники их поступления в биосферу. Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков.	2
5-6	1	Тестовое задание на тему: Образ жизни, его влияние на здоровье человека. Режим труда, отдыха, питания. Активный отдых. Ночной сон. Личная гигиена. Закаливание организма. Вредные привычки. Поведение в быту и взаимоотношения между людьми. Нравственность и здоровый образ жизни. Тестовое задание на тему: Понятие о реабилитации. Цель и задачи реабилитации. Основы комплексной реабилитации. Медицинская реабилитация. Физическая реабилитация. Методологические аспекты применения физических нагрузок. Психологическая реабилитация. Профессиональный аспект реабилитации. Педагогические и правовые мероприятия как аспекты комплексной реабилитации. Техническая реабилитация. Социальный и экономический аспекты реабилитации. Ожирение, его влияние на здоровье человека. Физиология жирового обмена. Этиология и патогенез ожирения. Клинические аспекты ожирения. Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении.	2
7-8	2	Составить комплекс реабилитационных мер при олигофрении (комплекс ЛФК, массаж, и т.д.). Составить комплекс реабилитационных мер при миопии низкой степени (комплекс ЛФК, массаж, и т.д.). Составить комплекс	2

		реабилитационных мер при тугоухости (комплекс ЛФК, УГГ, специальные упражнения и т.д.). Составить комплекс реабилитационных мер при артрозе (комплекс ЛФК, массаж, специальные упражнения и т.д.)	
9-10	2	Тестовое задание на тему: Понятие о лечебном питании. Механизмы лечебного эффекта диетотерапии. Характеристика диетических свойств основных пищевых продуктов. Минеральные воды, их виды и принципы применения в системе комплексной реабилитации. Особенности лечебной кулинарии. Основные принципы лечебного питания. Различные виды современных диет, их влияние на организм. Основы и принципы медицинской деонтологии и этики. Роль личности (авторитета) и культуры врача в эффективности комплексной реабилитации. Условия, способствующие оптимальному психологическому контакту врача с больным (инвалидом).	2
11-12	2	Составить диету при различных заболеваниях: Диета №1, 1а, 1б – язва желудка и двенадцатиперстной кишки; Диета №2 – хронический и острый гастрит, колиты, энтериты, хронические энтероколиты; Диета №3 – запоры; Диета №4, 4а, 4б, 4в – болезни кишечника с диареей; Диета №5, 5а – заболевания желчных путей и печени; Диета № 6 – мочекаменная болезнь, подагра; Диета №7, 7а, 7б – хронический и острый нефрит; Диета №8 – ожирение; Диета №9 – сахарный диабет; Диета №10 – заболевания сердечно-сосудистой системы; Диета №11 – туберкулез; Диета №12 – заболевания нервной системы; Диета №13 – острые инфекционные заболевания; Диета №14 – болезнь почек с отхождением камней из оксалатов; Диета №15 – заболевания, не требующие особых диет.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Конспектирование источников основной и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	ЭУМД №1 (Глава 5, С. 259-284), №2 (Глава 5, С. 108-132); № 3 (Глава 5, С. 58-66).	9	30
Подготовка к зачету	ЭУМД №1 (Глава 3, С. 143-194); № 2 (Глава 3, С. 60-90); №3 (Глава 33-43).	8	30
Подготовка к практическим занятиям и семинарам: изучение лекционного материала, изучение источников по списку основной и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы.	ЭУМД №1 (Глава 4, С. 199-259), №2 (Глава 4, С. 90-108); № 3 (Глава 4, С. 43-58).	9	27,5
Подготовка к практическим занятиям и семинарам: изучение лекционного материала, изучение источников по списку основной и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы.	ЭУМД №1 (Глава 1, С. 9-29); №2 (Глава 1, С. 6-21); №3 (Глава 1, С. 5-27).	8	20
Конспектирование источников основной	ЭУМД №1 (Глава 2, С. 31-143); №2	8	39,75

и дополнительной литературы по вопросам и заданиям для самостоятельной работы	(Глава 2, С. 21-60); №3 (Глава 2, С. 27-33).		
Подготовка к экзамену	ЭУМД №1 (Глава 6, С. 284-370), №2 (Глава 6, С. 132-154); № 3 (Глава 6, С. 75-100).	9	30

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	8	Текущий контроль	Задание 1	1	21	Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.	зачет
2	8	Текущий контроль	Задание 2	1	17	Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.	зачет
3	8	Текущий контроль	Задание 3	1	22	Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.	зачет
4	8	Текущий контроль	Задание 4	1	11	Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.	зачет
5	8	Текущий контроль	Задание 5	1	10	0 баллов – задание не выполнено. Комплекс упражнений - 10 баллов (каждое упражнение 1 балл).	зачет
6	8	Промежуточная аттестация	Зачет	-	3	0 баллов - студент не предоставил ответ 1 балл - студент предоставил ответ на один вопрос 2 балла - студент предоставил ответ на два вопроса 3 балла - студент предоставил ответ на три вопроса	зачет
7	9	Текущий контроль	Задание 6	1	10	0 баллов – задание не выполнено. Комплекс упражнений - 10 баллов (каждое упражнение 1 балл).	экзамен
8	9	Текущий контроль	Задание 7	1	10	0 баллов – задание не выполнено. Комплекс упражнений - 10 баллов (каждое упражнение 1 балл).	экзамен
9	9	Текущий контроль	Задание 8	1	10	0 баллов – задание не выполнено. Комплекс упражнений - 10 баллов (каждое упражнение 1 балл).	экзамен
10	9	Текущий контроль	Задание 9	1	1	0 баллов – задание не выполнено. 1 балл - задание выполнено.	экзамен
11	9	Текущий контроль	Задание 10	1	10	Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.	экзамен
12	9	Промежуточная	Экзамен	-	3	0 баллов - студент не предоставил ответ 1 балл - студент предоставил ответ на один	экзамен

		аттестация				вопрос 2 балла - студент предоставил ответ на два вопроса 3 балла - студент предоставил ответ на три вопроса	
--	--	------------	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Экзамен проводится в письменной форме. Студенту даются 3 (2 теоретических и практический) вопроса из списка вопросов к экзамену. Время подготовки не более 30 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачет проводится в письменной форме. Студенту даются 3 (2 теоретических и практический) вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОПК-8	Знает: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	+	+	+	+	+	+	+					
ОПК-8	Умеет: проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	+	+	+	+	+	+	+					

4. Мутовкина, Т.Г. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.

5. Андреева, А.А. Анатомо-биомеханические особенности мышц и суставов и их коррекция с помощью постизометрической релаксации: учебное пособие / А.А. Андреева, Л.И. Михайлова, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 148 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Мутовкина, Т.Г. Основы лечебной физкультуры и физической реабилитации: учебное пособие / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2011. – 78 с.

2. Шорин, Г.А. Лечение руками и устройством «Армос»: учебное пособие / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 138 с.

3. Шорин, Г.А. Общие основы мануальной технологии: учебное пособие / Г.А. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 80 с.

4. Мутовкина, Т.Г. Телесно-ориентированные техники в абилитации детей с церебральным параличом: методические рекомендации / Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. - 75 с.

5. Андреева, А.А. Анатомо-биомеханические особенности мышц и суставов и их коррекция с помощью постизометрической релаксации: учебное пособие / А.А. Андреева, Л.И. Михайлова, Т.Г. Мутовкина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 148 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Шивринская, С. Е. Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине "Комплексная реабилитация больных и инвалидов" (для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)" : учебное пособие / С. Е. Шивринская, Е. В. Максимихина. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 67 с. https://e.lanbook.com/book/13086
2	Дополнительная литература	eLIBRARY.RU	Ериков В.М., Никулин А.А., Иванникова Т.В. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ // Сер. Высшее образование. (3-е издание, стереотипное) Санкт-Петербург, - 2021. - 192 с https://elibrary.ru/item.asp?id=46548918
3	Дополнительная литература	eLIBRARY.RU	Бегидова Т.П. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ // Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Сер. Высшее образование. (2-е издание) Москва, 2022. - 210 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=48585926

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	203 (6)	Учебная аудитория. Парты, стулья.
Лекции	103 (6)	Мультимедийная аудитория.
Практические занятия и семинары	001 (УСК)	Кушетка, зал, оборудование для биомеханического исследования опорно-двигательного аппарата: дорожка, сканер позвоночника, стабилومتر, ростомер, весы-анализаторы, полидинамометр
Зачет	203 (6)	Учебная аудитория. Парты, стулья.
Экзамен	203 (6)	Учебная аудитория. Парты, стулья.