

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.4.1 Организационно-методическое обеспечение  
реабилитационной деятельности с применением средств адаптивной физической  
культуры

Направление подготовки/специальность: 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая реабилитация

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2021

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 946).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Магистра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен управлять организационно-педагогическими условиями, материальными ресурсами и инфраструктурой спортивной подготовки спортсменов-инвалидов

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- научно-исследовательский
- организационно-управленческий
- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта; в сфере спортивной подготовки; в сфере управления деятельностью организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и физической культуры и спорта)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-4 Способен управлять организационно-педагогическими условиями, материальными ресурсами и инфраструктурой спортивной подготовки спортсменов-инвалидов	Контролирует порядок и качество предоставления психолого-педагогического сопровождения занимающимся, а также обеспечение правильной эксплуатации, сохранности и учета материальных ресурсов и инфраструктуры спортивной подготовки

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен управлять организационно-педагогическими условиями, материальными ресурсами и инфраструктурой спортивной подготовки спортсменов-инвалидов

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		2	2
1	Менеджмент и социология физической культуры и спорта	+	+

2	Организационно-педагогическое обеспечение развития адаптивного спорта	+	+
3	Организационно-управленческая деятельность в адаптивной физической культуре	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Организационно-методическое обеспечение реабилитационной деятельности с применением средств адаптивной физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Организационно-методическое обеспечение реабилитационной деятельности с применением средств адаптивной физической культуры» изучается в 3 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 10 з.е.

Очная: 10 з.е.

Заочная: 5 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
Контактная работа	48	18
Лекции (Лекции)	24	8
Практические (Практ. раб.)	24	10
Самостоятельная работа (СР)	96	153
Экзамен	36	9

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
3 семестр								
1	Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации	4	2	4	2	16	28	Опрос
2	Принципы медицинской и физической реабилитации	4	1	4	2	16	25	Опрос

3	Составление реабилитационных программ	4	1	4	2	16	25	Опрос; Тестирование
4	Общие основы лечебной физической культуры	4	1	4	2	16	25	Опрос
5	Основы физиотерапии	4	2	4	1	16	25	Опрос
6	Основы лечебного массажа	4	1	4	1	16	25	Опрос; Тестирование

### **Тема 1. Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Реабилитация как сложная социально-медицинская проблема. Основное направление реабилитации. Психологический аспект реабилитации. Профессиональный аспект реабилитации. Частные задачи реабилитации.

#### **Практическое занятие.**

Физическая реабилитация как лечебно-педагогический и воспитательный процесс

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Физиологически обоснованные педагогические принципы реабилитации.

### **Тема 2. Принципы медицинской и физической реабилитации (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий. Комплексность использования всех доступных и необходимых РМ. Этапность реабилитации. Непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации.

#### **Практическое занятие.**

Индивидуализация программы реабилитации. Использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Социальная направленность РМ.

### **Тема 3. Составление реабилитационных программ (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Активные, пассивные и психорегулирующие средства физической реабилитации.

#### **Практическое занятие.**

Определение реабилитационного потенциала больного. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Шкала динамики восстановления и возможных исходов заболеваний и оценка функциональных возможностей, разработанная Международным отделом по вопросам труда.

### **Тема 4. Общие основы лечебной физической культуры (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Некоторые особенности дыхательной функции и органов дыхания у детей. Понятие о лечебной физической культуре. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

#### **Практическое занятие.**

Механизмы формирования компенсации. Механизмы нормализации функций.

### Задания для самостоятельной работы.

Механотерапия. Трудотерапия

### Тема 5. Основы физиотерапии (ПК-4)

#### Лекция.

Общая и частная физиотерапия. Методы физиотерапии. Электролечение, магнитотерапию, ультразвуковую терапию, вибротерапию

#### Практическое занятие.

Методы, основанные на использовании токов высокой частоты, электрического поля, механических колебаний

#### Задания для самостоятельной работы.

Методики водолечебных процедур. Баротерапия. Мануальная терапия.

### Тема 6. Основы лечебного массажа (ПК-4)

#### Лекция.

Характеристика лечебного массажа. Методы лечебного массажа.

#### Практическое занятие.

Классический массаж. Аппаратный метод массажа. Комбинированный метод массажа.

#### Задания для самостоятельной работы.

Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.

### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

#### 4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации	Опрос	5	4-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 2-3 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 0-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Принципы медицинской и физической реабилитации	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Составление реабилитационных программ	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов.</p> <p>3 балла – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>2 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
4.	Общие основы лечебной физической культуры	Опрос	5	<p>4-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>2-3 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>0-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>



5.	Основы физиотерапии	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Основы лечебного массажа	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов.</p> <p>3 балла – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>2 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
7.	Премияльные баллы		10	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов</li> </ul>
8.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо

50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

## 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

Тема 1. Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации

1. Дайте определение понятиям «Лечебная физкультура», «кинезотерапия», «реабилитация».
2. Какие формы ЛФК вы знаете?
3. Какие средства ЛФК вы знаете?

Тема 2. Принципы медицинской и физической реабилитации

1. Какие методы ЛФК вы знаете?
2. Какое основное средство кинезотерапии?
3. Назовите показания для назначения ЛФК.

Тема 3. Составление реабилитационных программ

1. Назовите противопоказания для назначения ЛФК.
2. Расскажите классификацию физических упражнений.
3. По каким принципам можно классифицировать гимнастические упражнения?

Тема 4. Общие основы лечебной физической культуры

1. Назовите основу механизма лечебного действия физического упражнения.
2. При осмотре пациента оцените: осанку, объем движений в суставах, длину конечностей, мышечную силу, мышечную трофику, мышечный тонус, сухожильные рефлексы, походку.
3. Какие основные и методические принципы физической реабилитации вы знаете?

Тема 5. Основы физиотерапии

1. Исходя из каких данных можно дозировать нагрузку для пациента?
2. Какие вы знаете способы дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Какие варианты исходного положения для выполнения ЛФК вы знаете?

Тема 6. Основы лечебного массажа

1. При выполнении физического упражнения пациентом за какими параметрами его состояния следует следить?
2. Какие периоды занятия ЛФК вы знаете?
3. Какие двигательные режимы вы знаете?

### Тестирование

Тема 3. Составление реабилитационных программ

Тест №1

1. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:
  - а) активность больного в процессе лечения
  - б) метод специфической терапии**
  - в) метод естественно-биологического содержания
  - г) метод патогенетической терапии
  - д) метод общетренирующей терапии

1 2. Местная физическая нагрузка - это:

- а) специальная нагрузка направленного действия
- б) нагрузка, охватывающая определенную группу мышц**
- в) нагрузка, чередующая с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным
- г) все перечисленное

1 3. Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме:

- а) постепенности возрастания физической нагрузки
- б) системности воздействия
- в) регулярности занятий
- г) применения максимальных физических нагрузок**
- д) доступности физических упражнений

1 4. К методическим приемам дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре относятся все перечисленные, кроме:

- а) плотности нагрузки до 80%
- б) длительности процедуры
- в) плотности нагрузки до 100 %**
- г) изменения исходных положений
- д) темпа упражнений

1 5. Физическая реабилитация включает все перечисленное, кроме:

- а) назначения двигательного режима
- б) элементов психофизической тренировки
- в) занятий лечебной гимнастикой
- г) интенсивных физических тренировок
- д) трудоустройства больного**

1 6. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

- а) упражнения для мелких мышечных групп
- б) упражнения для средних мышечных групп
- в) упражнения для крупных мышечных групп
- г) упражнения для тренировки функции равновесия
- д) правильно а), б), в)**

1 7. К упражнениям для средних мышечных групп не относятся упражнения:

- а) для мышц шеи
- б) для мышц предплечья и ягодичных мышц
- в) для мышц голени**
- г) для мышц плечевого пояса

1 8. Показаниями к занятиям физическими упражнениями на механоаппаратах локального действия являются все перечисленные, за исключением:

- а) ишемической болезни сердца
- б) артритов в остром периоде заболевания
- в) деформирующего артроза с выраженным болевым синдромом
- г) переломов трубчатых костей до консолидации отломков
- д) правильно а) и б)**

1 9. Упражнения на равновесие и координацию движений являются специальными у всех перечисленных больных, кроме:

- а) больных с вертебробазилярной недостаточностью
- б) больных с болезнью Миньера
- в) больных с нарушениями мозгового кровообращения

- г) больных с неврозами и психопатиями
- д) **больных с опущением внутренних органов**

1 10. Основными показаниями к назначению физических упражнений в воде являются все перечисленные, кроме:

- а) **хронических болезней кожи**
- б) заболеваний опорно-двигательного аппарата
- в) заболеваний внутренних органов при удовлетворительном функциональном состоянии
- г) заболеваний нервной системы
- д) гипокинезии

## Тема 6. Основы лечебного массажа

### Тест №2

1. Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики терапевтическому больному в остром и подостром периоде заболевания и постельном режиме составляет:
  - а) 30 мин.
  - б) 20 мин.
  - в) **15 мин.**
  - г) 10 мин.
2. Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения леченой гимнастики терапевтическому больному в периоде выздоровления и хроническом течении составляет:
  - а) 50-45 мин.
  - б) 45-40 мин.
  - в) **35-25 мин.**
  - г) 15-20 мин.
  - д) 10-15 мин.
3. Норма нагрузки инструктора ЛФК при физических упражнениях с беременными и роженицами в роддомах и женских консультациях составляет:
  - а) индивидуально -10 мин.
  - б) **индивидуально -15 мин., групповым методом - 30 мин.**
  - в) индивидуально -25 мин., групповым методом - 40 мин.
4. Профессиональные обязанности инструктора по лечебной физкультуре включают:
  - а) клиническое обследование больного и постановку диагноза
  - б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
  - в) определение методики и дозировки физических упражнений, изучение эффективности ЛФК
  - г) тестирование физической работоспособности больного по методу
  - д) **правильно все, кроме а) и г)**
5. Профессиональные обязанности инструктора ЛФК включают все, кроме:
  - а) определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
  - б) **определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке**
  - в) изменения режима больного
  - г) проведения процедур лечебной гимнастики с отдельными больными по показаниям
  - д) составления схем процедуры лечебной гимнастики
6. Инструктор ЛФК врачебно-физкультурного диспансера обязан выполнять все, кроме:
  - а) специальных обследований больных, направленных на ЛФК
  - б) контроля работы инструкторов ЛФК и массажистов
  - в) **тестирования физической работоспособности спортсменов**
  - г) определения методики физических упражнений для больных
  - д) определения методики специальных физических упражнений спортсменам с травмами и заболеваниями

**7. Лечебная физкультура - это**

- а) лечебный метод
- б) научная дисциплина
- в) медицинская специальность
- г) составная часть реабилитационного процесса
- д) все перечисленное**

**8. Метод лечебной физкультуры - это**

- а) метод патогенетической терапии
- б) метод профилактической терапии
- в) метод фундаментальной терапии
- г) все перечисленное**

**9. Формами лечебной физкультуры не являются**

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) физические упражнения и массаж
- в) дозированная ходьба
- г) механотерапия**

**10. Степень активности динамических упражнений у больного определяется**

- а) задачами лечения
- б) состоянием больного и его возрастом
- в) характером заболевания или повреждения
- г) созданием адекватной нагрузки
- д) всем перечисленным**

**4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена****Типовые вопросы экзамена (ПК-4)****Вопросы экзамена**

1. Дайте определение понятия «реабилитация».
2. Расскажите об отдельных аспектах реабилитации.
3. Что такое физическая реабилитация?
4. Физиологически обоснованные, педагогические принципы лечебно-восстановительной тренировки?
5. Перечислите принципы медицинской и физической реабилитации и охарактеризуйте их
6. Средства медицинской и физической реабилитации?
7. Каковы требования к составлению реабилитационных программ?
8. Раскройте понятие «лечебная физическая культура».
9. Какие особенности метода ЛФК по сравнению с другими методами лечения?
10. Является ли метод ЛФК одновременно методом неспецифической и патогенетической терапии?
11. В чем заключаются профилактические позиции ЛФК?
12. Назовите четыре механизма влияния физических упражнений и дайте каждому характеристику.
13. Какие существуют средства ЛФК?
14. Раскройте содержание следующих средств ЛФК: гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, малоподвижные и спортивные игры, трудотерапия, естественные факторы природы, массаж.
15. Какие существуют формы лечебной физкультуры?

16. Раскройте и дайте характеристику основной форме ЛФК – занятию лечебной гимнастикой.
17. Какие существуют периоды в ЛФК?
18. Дайте характеристику 3 периодам ЛФК.
19. Какие существуют способы дозировки физической нагрузки при лечебном использовании физических упражнений?
20. Дайте определение понятий «физиотерапия» и «физические факторы».
21. Задачи общей и частной физиотерапии?
22. Как широко используются физиотерапевтические средства при лечении и реабилитации?
23. Какое местное и общее воздействие на организм оказывают физические факторы?
24. Раскройте понятие «электролечение» и назовите его виды.
25. Методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения.
26. Расскажите об использовании импульсных токов.
27. Какое воздействие на организм оказывают диадинамотерапия и импульстерапия?
28. Расскажите о различных видах магнитотерапии.
29. Каково назначение метода электромиостимуляции?
30. Охарактеризуйте воздействие электрического поля ультравысокой частоты (УВЧ) и индуктотерапии.
31. Вибротерапия и ультразвуковая терапия. Механизмы их влияния на организм.
32. Лечебное воздействие светолечения и лазерного излучения.
33. Перечислите применяемые процедуры водолечения и охарактеризуйте их.
34. Раскройте понятия «теплелечение» и «бальнеолечение».
35. Расскажите о мануальной терапии.
36. Дайте характеристику лечебного массажа.
37. Методы лечебного массажа.
38. Каковы методические особенности лечебного массажа.
39. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа.
40. Сочетание лечебного массажа с различными физиотерапевтическими процедурами и ЛФК?
41. Дайте представление о видах лечебного массажа.
42. Расскажите о сегментарно-рефлекторном массаже.
43. Раскройте сущность точечного массажа и его технику.
44. Что такое соединительно-тканый массаж?
45. Расскажите о периостальном массаже.
46. Задачи и методы массажа при травмах ОДА.

#### **Типовые задания для экзамена (ПК-4)**

1. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности при различных травмах опорно-двигательного аппарата.
  2. Определение режима двигательной активности в зависимости от периода ЛФК.
  3. Обучение реабилитанта самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
  4. Методика расчета алгоритмов физической нагрузки при использовании тренажеров нового поколения.
  5. Составление программы реабилитации при повреждении трубчатых костей.
  6. Оценка параметров, дающих информацию о двигательном и функциональном состоянии ребенка.
  7. Оценка воздействия и эффективности ЛФК.
- Классический массаж. Аппаратный метод массажа. Комбинированный метод массажа.

8. Методические особенности при проведении лечебного массажа.
9. Водно- и теплолечение.
10. Баротерапия.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Самостоятельно контролирует порядок и качество предоставления психолого-педагогического сопровождения занимающимся, а также обеспечение правильной эксплуатации, сохранности и учета материальных ресурсов и инфраструктуры спортивной подготовки.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	С помощью преподавателя контролирует порядок и качество предоставления психолого-педагогического сопровождения занимающимся, а также обеспечение правильной эксплуатации, сохранности и учета материальных ресурсов и инфраструктуры спортивной подготовки.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	Фрагментарно контролирует порядок и качество предоставления психолого-педагогического сопровождения занимающимся, а также обеспечение правильной эксплуатации, сохранности и учета материальных ресурсов и инфраструктуры спортивной подготовки.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	Не контролирует порядок и качество предоставления психолого-педагогического сопровождения занимающимся, а также обеспечение правильной эксплуатации, сохранности и учета материальных ресурсов и инфраструктуры спортивной подготовки.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;



- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Попов С.Н. Физическая реабилитация : Учебник для вузов. - 3-е изд., перераб. и доп.. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 603 с.
2. Попов С.Н., Козырева О.В., Малашенко М.М., Жук И.А. Физическая реабилитация : учеб. : в 2-х т.. - М.: Издательский центр "Академия", 2013

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Мукина Е.Ю. Физическая реабилитация : УМК по спец.: "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья". - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).
2. Мукина Е.Ю., Лернер В.Л. Физическая реабилитация в педиатрии : учеб. пособ.. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2012. - 92 с.

### **6.3 Иные источники:**

1. Электронная библиотека учебников для вузов - <http://4du.ru/>
2. Электронные ресурсы Российской госуда <http://olden.rsl.ru/ru/networkresources> - <http://olden.rsl.ru/ru/networkresources>
3. ЭБС «Руконт» - <http://rucont.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.