

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации**

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин**



_____ 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ»**

По направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Магистерская программа: «Традиционные и инновационные технологии физической реабилитации»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Построение индивидуальных программ в физической реабилитации» по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 47 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Построение индивидуальных программ в физической реабилитации» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 129.

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. мед. наук, доцент Кратина И.П.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____

 Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической

комиссии института гражданской защиты _____

 Михайлов Д.В.

© Кратина И.П., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целью освоения учебной дисциплины является: изучение достижений современных наук в сфере реабилитации, показать историю становления и развития учения о современных подходах к оздоровлению человека, его связь с другими науками профессионального цикла, определить структуру, задачи и роль этих знаний в формировании профессиональных навыков и профессионального мировоззрения.

Задачи: знакомство с основными понятиями в области индивидуальных подходов и технологий построения программ физической реабилитации

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Построение индивидуальных программ физической реабилитации» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина опирается на знание студентами дисциплин «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии», «Физическая реабилитация (терапия) костно-мышечных функций», «Физическая реабилитация (терапия) при респираторных и сердечно-сосудистых заболеваниях», «Физическая реабилитация (терапия) неврологических заболеваний». Содержание дисциплины находится в тесной связи и служит основой для изучения дисциплин «Современные технологии комплексной реабилитации», «Физическая реабилитация в спецучреждениях», для выполнения научно-исследовательской работы, а также для написания магистерской диссертации.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК- 7 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	ПК-7.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры ПК-7.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры ПК-7.3. Способен разрабатывать программно-	Знать различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях в сфере адаптивной физической культуры; нормам педагогического контроля и оценивания освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Уметь разрабатывать

	методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры	программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (Зач. ед)		108 (Зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	36		8
Лекции	12		4
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	24		4

Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)			
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	72		100
Форма аттестации	экзамен		экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основные принципы физической реабилитации. Непрерывность, последовательность, преемственность и индивидуальный подход как основа ФР. Учет биологических, психосоциальных, возрастных, профессиональных, семейных и др факторов в составлении индивидуальных программ ФР. Этапы реабилитации. Основные методики ФР. Санитарно – гигиенические требования к проведению мероприятий по ФР.

Тема 2. Основные методы физической реабилитации. Работа с пациентом и клиентом. Составление опросников и анкетирование. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батарей тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж. Физиотерапия. Эрготерапия. Трудотерапия.

Тема 3. Индивидуальный подход в физической реабилитации. Особенности программ ФР для работы с детьми. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Особенности программ ФР для работы с женщинами. Особенности программ ФР для пожилых людей. Особенности программ для лиц с ограниченными возможностями. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

Тема 4. Физическая реабилитация при болезнях сердца и сосудов. ФР при вегетативной дистонии. Методы диагностики и верификации сосудистых нарушений. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. ФР при нарушениях венозного кровотока. Методы диагностики и верификации ХВБ. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Физическая реабилитация при гипертонической болезни. Методы диагностики и верификации артериальной гипертензии. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

Тема 5. Физическая реабилитация при избыточном весе. Методы диагностики и верификации избыточного веса и ожирения. Классификация методов реабилитационного воздействия. ФР при избыточном весе:

принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. ФР при ожирении. Методы психологической реабилитации избыточного веса и ожирения.

Тема 6. **Физическая реабилитация при сахарном диабете.** Методы диагностики и верификации сахарного диабета и его типа. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

Тема 7. **Физическая реабилитация при остеохондрозе шейно – грудного отдела позвоночника.** Методы диагностики и верификации нарушений осанки и патологии позвоночника. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Методы физической реабилитации патологии позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий.

Тема 8. **Физическая реабилитация при остеохондрозе пояснично – крестцового отдела позвоночника.** Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Методы физической реабилитации патологии поясничного отдела позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий, индивидуальный подход и выбор методики.

Тема 9. **Физическая реабилитация при нервно-психических нарушениях.** Методы диагностики и верификации нарушений ЦНС. Специфика оздоровительной деятельности у пациентов с нарушениями ЦНС. ФР при инсомнии и неврозах. Пограничные состояния: принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

Тема 10. **Физическая реабилитация для пожилых людей.** Особенности физической реабилитации в геронтологии. Общие принципы подбора оздоравливающих организм воздействий. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж. Физиотерапия. Эрготерапия. Трудотерапия.

Тема 11. **Физическая реабилитация при беременности.** Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж.

Тема 12. **Физическая реабилитация при аддикциях.** Методы диагностики и верификации наличия аддикций у детей и взрослых. Специфика

оздоровительной деятельности у пациентов с аддикциями. Наркомании, психопатии, интернет-аддикции: основные принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	История развития идей индивидуального подхода в физической реабилитации	2		
2	Концепции индивидуальной оздоровительной деятельности: отечественный и зарубежный опыт	2		
3	Разработка индивидуальных схем диагностики патологических изменений	2		1
4	Принципы построения индивидуальных программ физической реабилитации	2		1
5	Построение индивидуальных программ физической реабилитации при хронических заболеваниях	2		1
6	Разработка инноваций при построении индивидуальных программ физической реабилитации	2		1
Итого:		12		4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Основные принципы построения индивидуальных программ в физической реабилитации	2		1
2	Основные методы построения индивидуальных программ в физической реабилитации	2		1
3	Индивидуальный подход в ФР	2		1
4	Индивидуальный подход при болезнях сердечно-сосудистой системы	2		1
5	Индивидуальный подход при избыточном весе и ожирении	2		
6	Индивидуальный подход при остеохондрозе	2		
7	Индивидуальный подход при нарушениях осанки	2		
8	Индивидуальный подход при болезнях желудочно-кишечного тракта	2		
9	Индивидуальный подход при сахарном диабете	2		
10	Индивидуальный подход при нарушениях	2		

	эндокринной системы			
11	Индивидуальный подход при болезнях репродуктивной системы	2		
12	Индивидуальный подход при патологии нервной системы	2		
Итого:		24		4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Непрерывность, последовательность, преемственность и индивидуальный подход как основа ФР. Учет биологических, психосоциальных, возрастных, профессиональных, семейных и др факторов в составлении индивидуальных программ ФР. Этапы реабилитации. Основные методики ФР. Санитарно – гигиенические требования к проведению мероприятий по ФР.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
2	Работа с пациентом и клиентом. Составление опросников и анкетирование. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж. Физиотерапия. Эрготерапия. Трудотерапия.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
3	Особенности программ ФР для работы с детьми. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Особенности	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5

	программ ФР для работы с женщинами. Особенности программ ФР для пожилых людей. Особенности программ для лиц с ограниченными возможностями. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания				
4	ФР при вегетативной дистонии. Методы диагностики и верификации сосудистых нарушений. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. ФР при нарушениях венозного кровотока. Методы диагностики и верификации ХВБ. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Физическая реабилитация при гипертонической болезни. Методы диагностики и верификации артериальной гипертензии. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		10
5	Методы диагностики и верификации избыточного веса и ожирения. Классификация методов реабилитационного воздействия. ФР при	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	3		10

	избыточном весе: принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. ФР при ожирении. Методы психо-физической реабилитации избыточного веса и ожирения.	докладов.			
6	Методы диагностики и верификации нарушений осанки и патологии позвоночника. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Методы физической реабилитации патологии позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5
7	Методы диагностики и верификации сахарного диабета и его типа. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		6
8	Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Методы физической реабилитации патологии поясничного отдела позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий, индивидуальный подход и выбор методики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		5

9	Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		10
10	Особенности физической реабилитации в геронтологии. Общие принципы подбора оздоравливающих организм воздействий. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов. ЛФК. Гидротерапия. Массаж. Физиотерапия. Эрготерапия. Трудотерапия.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		10
11	Методы диагностики и верификации нарушений ЦНС. Специфика оздоровительной деятельности у пациентов с нарушениями ЦНС. ФР при инсомнии и неврозах. Пограничные состояния: принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		10
12	Методы диагностики и верификации наличия аддикций у детей и взрослых. Специфика	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	3		10

	оздоровительной деятельности у пациентов с аддикциями. Наркомании, психопатии, интернет-аддикции: основные принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
13	Экзамен		36		9
Итого:			72		100

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Построение индивидуальных программ в физической реабилитации» не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические занятия;
- индивидуальное задание .

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Физическая реабилитация. В 2 томах. Том 1; Академия - Москва, 2013. - 288 с.
2. Физическая реабилитация. В 2 томах. Том 2; Академия - Москва, 2013. - 304 с.
3. Что надо знать при внезапных заболеваниях и повреждениях; Знание - Москва, 1975. - 208 с.
4. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Бином - Москва, 2010. - 448 с.

5. Епифанов В. А., Епифанов А. В. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата; Авторская академия, КМК - Москва, 2009. - 480 с.

Дополнительная литература:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 444 с.
2. Белая Н.А. Лечебный массаж. - М.: Советский спорт, 2001. - 300 с.
3. Белова Л.Н. Нейрореабилитация: руководство для врачей. - М: Антидор, 2000. - С. 253-321.
4. Болезни органов дыхания. Руководство. // Под ред. акад. РАМН Н.Р. Полеева. М.: Медицина, 1990. - Т. 3. - 3-110 с.
5. Бонев Л., Сливчева П. Руководство по кинезотерапии. - София. 1978. с. 198-302.
6. Глезер О., Далихо В. Сегментарный массаж. Пер. с нем. 1965. - 125 с. Дзяк А. Крестцовые боли. - М.: Медицина, 1981. - 200 с.
7. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника (совм. с Епифановым А.В.). - М., «Мед-Пресс», 2004. - 271 с.
8. Епифанов В.А. Артроз суставов кисти и стопы. - М., «Мед-Пресс», 2005. - 117 с.
9. Лечебная физическая культура (под ред. проф. Епифанова В.А.). Справочник, М., «Медицина», 2004. - 610 с.
10. Епифанов В.А. - Спортивная медицина. Уч. пособие. М. Изд. гр.«ГЭОТАР-Медиа», 2006, - 335 с.
11. Епифанов В.А. - Лечебная физическая культура. Уч. пособие. Изд. гр.«ГЭОТАРМедиа», 2006, - 557 с.
12. Журавлева А.Н., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура, Руководство для врачей. - М., Медицина, 1993. - 433 с.
13. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. - М.: Медицина, 1969. - 404 с.
14. Коган О.В., Найдин В.Л. Медицинская реабилитация в неврологии и нейрохирургии. - М., Медицина, 1988. - 301 с.
15. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Рук-во для врачей / Под ред. проф. А.Ф. Каптелина, И.А. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
16. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких и сердца. - М.: Медицина, 1981. - 165 с.
17. Левит К., Захсе И., Янда В. Мануальная медицина (пер. с нем.). - М., Медицина, 1993. - 506 с.
18. Макарова И.Н., Епифанов В.А. Аутомиокоррекция. - М.: Триада-Х, 2002. - 156 с.
19. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М., Сов.спорт., 2003. - 480 с.
20. Медицинская реабилитация (под ред. проф. В.А. Епифанова). - М.: МЕДпрессинформ, 2005. - 328 с.

21. Миронов С.П., Цыкунов М.Б. Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. - М., 1998. - 98 с.
22. Могендович М.Р. Достижение теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексах. - Вильнюс, 1972, 24 с.
23. Избранные лекции по спортивной медицине (Под ред. проф. Б.А.Поляева). - М., 2003, т. 1. 188 с.
24. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. «Здоровье человека» (основы восстановительной терапии). - М.: Медицина, 1996. - 409 с.
25. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. Изд. «Вуз и школа», М. 2002, 167 с.
26. Ситель А.Б. Мануальная терапия. (Руководство для врачей). - М.: «Русь», 1998. - 300 с.
27. Тревелл Дж.Г., Симоне Д.Г. Миофасциальные боли (Пер. с англ.). - М.: Медицина. 1989. - Т. I. - 256 с; Т. II. - 608 с.
28. Хабиров Ф.А. - Руководство по клинической неврологии позвоночника.
29. Казань, «Медицина», 2006, - 517 с.
30. Чаклин В.Д., Абельмасова Е.А. Сколиоз и кифозы. - М., Медицина, 1973. - 241 с.
31. Юнусов Ф.А., Гайтер Г., Микус Э. Организация медико-социальной реабилитации за рубежом. - М., 2004. - 308 с.

в) методические рекомендации:

1. Кратина И.П. Построение индивидуальных программ в физической реабилитации. – Луганск: Изд-во ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2020. – 162 с.

г) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа: URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа: URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL:<http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL:<http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL:<http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru>.

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Построение индивидуальных программ в физической реабилитации» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird

Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Построение индивидуальных программ в физической реабилитации»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-7	Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	ПК-7.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры	Тема 1-3.	3
			ПК-7.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры	Тема 4-9.	

			ПК-7.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры .	Тема 10-12.	
--	--	--	--	--------------------	--

Типовые тестовые задания Темы 1-12

Тема «Основные принципы физической реабилитации»

1. Какова норма времени на обследование одного больного?
 1. 10 минут
 2. 20 минут
 3. 30 минут
 4. 12 минут
 5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?
 1. 2 кв.м
 2. 4 кв.м
 3. 8 кв.м
 4. 3 кв.м
 5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?
 1. использование лечебного массажа
 2. использование специальных исходных положений
 - +3. использование физических упражнений
 4. использование иглорефлексотерапия
 5. использование физиотерапевтического лечения

4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?
 1. антропометрия
 2. гониометрия
 3. соматоскопия
 4. спирография
 5. плантография

5. Каковы средства ЛФК?
 1. физические упражнения

2. подвижные игры
 3. закаливающие процедуры
 4. занятия на велотренажере
 5. плавание
-
6. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?
 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 4. психологический
 5. расслабляющий
 7. Что относится к формам ЛФК?
 1. занятие дыхательной гимнастикой
 2. контрастное закаливание
 3. механотерапия
 4. массаж
 5. мануальная терапия
 8. Какие упражнения малой интенсивности?
 1. динамические дыхательные упражнения
 2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
 3. упражнения на велотренажере
 4. идиомоторные упражнения
 5. упражнения с гантелями
 9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?
 1. свободный режим
 2. щадящий режим
 3. тренирующий режим
 4. госпитальный режим
 5. щадяще-тренирующий режим
 10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?
 1. процедура лечебной гимнастики
 2. процедурная единица
 3. время теста с физической нагрузкой
 4. количество пациентов
 5. количество групп ЛФК в смену
 11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?
 1. изменение частоты пульса
 2. антропометрия
 3. тесты со стандартной физической нагрузкой
 4. ортостатическая проба

5. хорошее настроение

12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?

1. бег на месте в течение 3-х минут
2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
3. физическая нагрузка на велотренажере
4. задержка дыхания
5. измерение артериального давления

13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?

1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
3. подсчет пульса и изменение АД в динамике
4. холодовая проба
5. проба Мартинэ

14. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?

1. через сутки
2. через неделю
3. индивидуально
4. перед выпиской
5. в конце месяца

15. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?

1. отрицательная динамика ЭКГ
2. положительная динамика ЭКГ
3. отсутствие осложнений заболевания
4. плохое настроение
5. лишний вес

16. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
2. движения в конечностях в полном объеме
3. физические упражнения на натуживание
4. трудотерапия
5. упражнения с отягощением

17. Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
2. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя

3. дозированная ходьба
4. только исходное положение лежа
5. исходное положение на снарядах

18. Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. физические упражнения на дистальные отделы конечностей
2. дозированная ходьба по коридору стационара
3. занятия на тренажерах
4. движения в конечностях
5. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики N4 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. маховые упражнения
2. упражнения с отягощением
3. дренажные дыхательные упражнения
4. упражнения с сопротивлением
5. упражнения на мелкие группы мышц

20. Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?

1. подвижные игры
2. силовые упражнения
3. дозированная тренировочная ходьба
4. трудотерапия
5. занятия на велотренажере

21. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

1. гипертонический криз
2. единичные экстрасистолы
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

22. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
3. тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
4. потливость
5. плохой сон

Эталоны ответов

1. 2
2. 3
3. 3
4. 2
5. 1
6. 3
7. 3
8. 2
9. 1
- 10.1
- 11.3
- 12.2
- 13.2
- 14.3
- 15.1
- 16.1
- 17.1
- 18.2
- 19.1
- 20.3
- 21.1
- 22.3
- 23.3

Тестовое задание по теме:

«Основные методики физической реабилитации»

1. Массаж это:

- а) метод реабилитации, в основе которого лежит механическое воздействие на ткани и органы больного
- б) метод реабилитации, в основе которого лежит физическое воздействие на ткани и органы
- в) реабилитации, в основе которого лежит природное воздействие на ткани и органы

2. Что вызывают массажные приёмы, воздействуя на лимфо - и кровоток (три верных ответа)?

- а) воздействие на местный лимфоток
- б) приток крови к массируемому участку
- в) замедление лимфообразования и лимфоотока

- г) расширение капилляров +
- д) сужение капилляров
- е) ухудшение перераспределения крови

3. Что такое аурикулотерапия?

- а) воздействие на биологически активные точки кистей рук, стопы
- б) воздействие на биологически активные точки ушной раковины +

4. Что включает массаж при нарушении сосудистого тонуса по гипертоническому типу?

- а) Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
- б) Приемы мягкие, темп замедленный;
- в) Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
- г) Массаж нижних конечностей.

5. Что включает массаж по гипотоническому типу при нарушении сосудистого тонуса?

- а) Массаж ШВЗ и затылочной области головы;
- б) Приемы мягкие, темп замедленный;
- в) Приемы энергичные, темп средний и ускоренный;
- г) Массаж нижних конечностей.

6. От чего зависит результат воздействия массажа на организм человека?

- а) половой принадлежности массируемого
- б) продолжительности массажа
- в) особенностей жировых отложений массируемого
- г) преобладания процессов возбуждения или торможения в центральной нервной системе
- д) характера массажных приемов

7. В каком виде проявляется гуморальный фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов
- б) растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости

8. Приемы растирания включают:

- а) Спиралевидное;
- б) Раздельно-последовательное;
- в) Валяние.

9. Когда выполняется разминание руки массажисты:

- а) Сдвигают кожу и подлежащие ткани;
- б) Отжимают мышцы;
- в) Скользят по мышцам.

10. На что больше действует разминание?

- а) Кожу;
- б) Мышцы;
- в) Соединительную ткань;
- г) Надкостницу.

11. В каком виде проявляется механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм?

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов
- б) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости

12. В чем выражается тонизирующее действие массажа?

- а) в ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ
- б) в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро - и проприорецепторов
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе
- г) в активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна

13. Чем снимаются болезненные ощущения, которые возникают при выполнении вибрации?

- а) Прекращением массажа;
- б) Глубоким ритмичным растиранием;
- в) Ритмичным поверхностным поглаживанием.

14. Приемы вибрации следующие (выберите лишнее):

- а) Пунктирование;
- б) Поколачивание;
- в) Штрихование;
- г) Валяние.

15. Какая температура в кабинете массажа оптимальная?

- а) 18-20 градусов;

- б) 20 – 23 градусов;
- в) 16-20 градусов.

16. С какого возраста начинают массаж здорового ребенка 1-го года жизни:

- а) С рождения;
- б) С 1,5 месяцев;
- в) С 6 месяцев.

Эталоны ответов

- 1. а
- 2. а б
- 3. б
- 4. а
- 5. в
- 6. б г д
- 7. а
- 8. а
- 9. б
- 10.б
- 11.б
- 12.в
- 13.в
- 14.г
- 15.б
- 16.б

Тестовые задания по теме:

«Двигательная реабилитация при аддикциях»

1.К принципам реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ относятся:

- 1. добровольность (согласие);
- 2. возрастание ответственности;
- 3. этапность;
- 4. ретардация;
- 5. квалификация.
 - а) верно 1,2,3
 - б) верно 1,3
 - в) верно 2,4
 - г) верно 4
 - д) верно все перечисленное

2. К основным формам реабилитации относятся:

- 1. конфессиональная;
- 2. трудовая;

3. служебная;
4. профессиональная;
5. 5. этапная.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

3. Реабилитация больных с зависимостью от психоактивных веществ осуществляется в таких структурах как:

1. реабилитационные центры;
2. воспитательные сады;
3. «дома на полпути»;
4. тюремные общины;
5. имитационные мастерские.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

4. Особенность реабилитации несовершеннолетних, зависимых от психоактивных веществ, заключается в:

1. более суровых правилах реабилитационных программ;
2. приоритете религиозных воздействий;
3. систематизации наказаний;
4. приоритете педагогических воздействий;
5. свободном самоопределении.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

5. По продолжительности выделяются следующие типы реабилитационных программ:

1. краткосрочные (от 1 до 6 мес.);
2. среднесрочные (от 12 до 24 мес.);
3. среднесрочные (от 6- до 12 мес.);
4. краткосрочные (до 0,5 мес.);
1. 5. постоянные (без ограничения сроков).

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

6. К наиболее распространенным зарубежным программам реабилитации относятся:

1. Day Stop Village;
2. Synanon;
3. Phoenix House;
4. South Village;
5. Wolden House.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

7. Приоритетным в работе реабилитационного подразделения является создание:

1. очереди на прием;
2. атмосферы взаимного наблюдения;
3. отрицательного отношения к наркоманам;
4. терапевтического сообщества;
5. общества терапевтов.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

8. Не имеют отношения к реабилитации, осуществляемой на основе принципов терапевтических сообществ:

1. 1.М.Джонс;
2. 2.Дж. Рид;
3. Дж. Де Леон;
4. А. Паре;
5. Ч. Дидерих.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

9. К основам функционирования терапевтических сообществ относится:

1. иерархичность;
2. структурирование времени;
3. нормы и правила;
4. электротранквилизация;
5. двойной диагноз.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3

- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

10. Основными компонентами реабилитации являются:

1. терапевтическая среда;
2. терапевтический покой;
3. терапия занятостью;
4. психопропедевтика;
5. вуайеризм.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

11. К основным стадиям процесса реабилитации относятся:

1. подготовительная;
2. стадия начальная («входа»);
3. стадия завершающая («повторного входа»);
4. противорецидивная стадия;
5. стадия субидентификации.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

12. На завершающей стадии реабилитационной программы, осуществляемой в условиях реабилитационного центра, пациенты:

1. стимулируются в выходах за пределы реабилитационного центра;
2. преимущественно находятся в стационаре;
3. преимущественно не находятся в стационаре;
4. выходят за пределы реабилитационного центра только в сопровождении персонала;
5. проводят в реабилитационном центре выходные и праздничные дни.

- а) верно 1,2,3
- б) верно 1,3
- в) верно 2,4
- г) верно 4
- д) верно все перечисленное

Эталоны ответов

а

1. в
2. б
3. г
4. б

5. д
6. г
7. г
8. а
9. а
- 10.а
- 11.б

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

«Построение индивидуальных программ физической реабилитации»

1. Основные принципы физической реабилитации.
2. Индивидуальный подход как основа ФР.
3. Учет биологических, психосоциальных, возрастных, профессиональных, семейных и др факторов в составлении индивидуальных программ ФР.
4. Этапы реабилитации.
5. Основные методики ФР.
6. Санитарно – гигиенические требования к проведению мероприятий по ФР.
7. Основные методы физической реабилитации.
8. Работа с пациентом и клиентом. Составление опросников и анкетирование.
9. Подбор методов для тестирования и диагностики. Батареи тестов. Оценка результатов.
10. Индивидуальный подход в физической реабилитации.
11. Особенности программ ФР для работы с детьми
12. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

13. Особенности программ ФР для работы с женщинами.
14. Особенности программ ФР для пожилых людей.
15. Особенности программ для лиц с ограниченными возможностями.
16. Физическая реабилитация при болезнях сердца и сосудов. ФР при вегетативной дистонии.
17. Методы диагностики и верификации сосудистых нарушений. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
18. ФР при нарушениях венозного кровотока. Методы диагностики и верификации ХВБ. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
19. Физическая реабилитация при гипертонической болезни. Методы диагностики и верификации артериальной гипертензии. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
20. Физическая реабилитация при избыточном весе. Методы диагностики и верификации избыточного веса и ожирения.
21. Классификация методов реабилитационного воздействия.
22. ФР при избыточном весе: принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
23. ФР при ожирении. Методы психо-физической реабилитации избыточного веса и ожирения.
24. Физическая реабилитация при сахарном диабете. Методы диагностики и верификации сахарного диабета и его типа. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
25. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейно –грудного отдела позвоночника.
26. Методы диагностики и верификации нарушений осанки и патологии позвоночника. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
27. Методы физической реабилитации патологии позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий.
28. Физическая реабилитация при остеохондрозе пояснично - крестцового отдела позвоночника. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
29. Методы физической реабилитации патологии поясничного отдела позвоночника: основные группы оздоровительных воздействий, индивидуальный подход и выбор методики.
30. Физическая реабилитация при нервно-психических нарушениях.

31. Методы диагностики и верификации нарушений ЦНС.
32. Специфика оздоровительной деятельности у пациентов с нарушениями ЦНС.
33. ФР при инсомнии и неврозах.
34. Пограничные состояния: принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
35. Физическая реабилитация для пожилых людей.
36. Особенности физической реабилитации в геронтологии.
37. Общие принципы подбора оздоравливающих организм воздействий. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
38. Физическая реабилитация при беременности. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
39. Методы диагностики и верификации наличия аддикций у детей и взрослых.
40. Специфика оздоровительной деятельности у пациентов с аддикциями.
41. Наркомании, психопатии, интернет-аддикции: основные принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания
(базовый уровень)

Задание по теме:

«Двигательная реабилитация при болезнях сердца и сосудов»

Научиться проводить сравнительный анализ этапов реабилитации больных инфарктом миокарда.

В рамках данного текущего контроля необходимо заполнить таблицу:

Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда

Вариант 1

Этап реабилитации	Цель физической реабилитации	Задачи реабилитации	Средства реабилитации	Формы реабилитации
-------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

Этапы реабилитации больных с гипертонической болезнью

Вариант 2

Этап реабилитации	Цель физической реабилитации	Задачи реабилитации	Средства реабилитации	Формы реабилитации
-------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

Этапы реабилитации больных с гипотонической болезнью

Вариант 3

Этап реабилитации	Цель физической реабилитации	Задачи реабилитации	Средства реабилитации	Формы реабилитации
-------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

Задание по теме:

«Двигательная рекреация при избыточном весе»

В целях подготовки к проведению занятий по лечебной физической культуре и массажу с пациентами имеющим избыточный вес воспользоваться предлагаемой схемой составления конспекта занятий. При его составлении необходимо придерживаться основной гимнастической терминологии, прописывать обязательно методические указания к выполнению упражнений и элементов массажа.

Конспект занятия лечебной физической культуры

Ф.И.О. _____

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Двигательный режим _____

Возраст больного _____

Занятия физической культурой и спортом _____

Задачи занятия _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Дата проведения _____

Конспект процедуры массажа

Ф.И.О. _____

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Дата проведения _____ Номер сеанса массажа по счету _____

Реактивность организма массируемого (пол, возраст, конституция) _____

Задачи процедуры массажа _____

Задание по теме:

« Двигательная реабилитация при сахарном диабете»

Вариант 1

Ситуационная задача № 1.

Больного с заболеванием сахарного диабета беспокоят постоянные боли в левом подреберье с иррадиацией в спину, возникшие после обильного приема жирной пищи и алкоголя. При пальпации болезненность, понос без примеси крови, слабость. Вы посоветовали обратиться к лечащему врачу и предположили, что клиническая картина позволяет заподозрить: - обострение хронического панкреатита, - острый гастрит повышенной секреторной функции, - хронический бронхит. Первоочередным исследованием является: - обзорная рентгенография брюшной полости, - исследование крови на сахар, - УЗИ поджелудочной железы и печени. 2. Описать особенности методики проведения занятия данного больного с основным заболеванием: сахарный диабет и сопутствующим: ...

Вариант 2

Ситуационная задача № 2.

Больному 52 года. На протяжении 8 лет болен ожирением 2 степени, у него периодически отмечаются боли в верхней половине живота с иррадиацией в спину, тошнота, рвота, изредка отсутствие аппетита, поносы. Лечился у терапевта по поводу "колита", в отделении реабилитации проходил курс восстановительной терапии. В период обострения отмечается снижение веса, бледность кожных покровов, болезненность в левом подреберье, тошнота, рвота. Печень и селезенка не увеличены. Анализ крови без видимых отклонений от нормы. Наиболее вероятный диагноз: - хронический плеврит, - хронический колит, - хронический панкреатит. Больному следует назначить лечение: - хирургическое, - рентгенотерапию, - консервативное, - рефлексотерапию, - фитотерапию.

Описать особенности методики проведения занятия данного больного с основным заболеванием: ожирением и сопутствующим: ... Методические указания в целях подготовки к решению ситуационных задач рекомендуется повторить весь пройденный материал по всему изученному блоку заболеваний обмена веществ.

Задание по теме:
«Двигательная реабилитация при нервно-психических нарушениях»

Вариант 1

Составить план-конспект:

Ф.И.О. _____ Зацепкин М. _____

Диагноз __ Невроз __

Возраст больного _____ 62 _____

Занятия физической культурой и спортом _____ нет _____

Задачи занятия _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Дата проведения _____

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

Вариант 2

Составить план-конспект:

Ф.И.О. _____ Зацепкин М. _____

Диагноз __ Истерия __

Возраст больного _____ 23 _____

Занятия физической культурой и спортом _____ нет _____

Задачи занятия _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Дата проведения _____

№ п/п	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания

- Задание по теме:**
«Двигательная реабилитация при беременности»
- Беременность 12 недель, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.
 - Беременность 34 недели, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.

3. Беременность 20 недель, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.
4. Беременность 37 недель, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.
5. Беременность 16 недель, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.
6. Беременность 30 недель, определить: 1) фазу беременности; 2) противопоказания к ЛГ; 3) задачи ЛГ в данной фазе; 4) составить комплекс ЛГ.
7. Беременность 29 недель. DS: тазовое приращение плода, 1 позиция. Определить задачи ЛФК, составить комплекс ЛГ.
8. Беременность 30 недель. DS: тазовое приращение плода, 2 позиция. Определить задачи ЛФК, составить комплекс ЛГ.
9. 3 недели после родов. Определить задачи ЛГ и составить комплекс.
10. 3 дня после родов. Определить задачи ЛГ и составить комплекс.
11. Беременность 34 недели.
DS: узкий таз. Определить задачи ЛГ, составить комплекс.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения владения навыками и применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками и применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения владения навыками и применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

«Построение индивидуальных программ физической реабилитации»

Вариант 1.

42. Описать основные принципы построения программ ФР для детей с нарушениями осанки. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
43. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
44. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 2.

1. Описать основные принципы построения программ ФР для часто и длительно болеющих детей. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 3.

1. Описать основные принципы построения программ ФР для школьников с нарушениями осанки. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 4.

1. Описать основные принципы построения программ ФР для детей с избыточным весом. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.

3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 5.

1. Описать основные принципы построения программ ФР для детей с гиперактивностью. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 6.

1. Описать основные принципы построения программ ФР для детей с нарушениями вегетативной регуляции. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 7.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при болезнях сердечно-сосудистой системы. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 8.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при вегетативной дистонии. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.

3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 9.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при гипертонической болезни. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 10.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при нарушениях венозного оттока. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 11.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при избыточном весе. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 12.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при ожирении. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 12.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при сахарном диабете. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 13.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при остеохондрозе шейно –грудного отдела позвоночника.
2. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
3. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 14.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.
2. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
3. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 15.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 16.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при неврозах. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 17.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при инсомнии. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 18.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при гиподинамии. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 19.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при функциональных нарушениях ЦНС. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 20.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при патологии опорно-двигательного аппарата. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.

2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 21.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при патологии коленных суставов (артрозо-артрит). Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 22.

1. Описать основные принципы построения программ ФР алкоголизме. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 23.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при наркоманиях. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 24.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при аддикциях у детей. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Вариант 25.

1. Описать основные принципы построения программ ФР при депрессивных эпизодах. Составить бланк опроса. Разработать диагностическую батарею тестов физического и психического состояния при данной патологии.
2. Произвести анализ существующих методик физической реабилитации по данной патологии.
3. Предложить собственные методы оздоровления или особенности в применении известных методик.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практические занятия

Семинар №1

Тема: Принципы физической реабилитации

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика средств физической реабилитации
2. Непрерывность, последовательность как основа ФР.
3. Ознакомление с составлением индивидуальных программ ФР. Этапы реабилитации.

Семинар № 2

Тема: Методы физической реабилитации

Вопросы для обсуждения:

1. Составление опросников и анкетирование.
2. Подбор методов для тестирования и диагностики.
3. Приемы и техника массажа. Средства массажа. Приемы лечебного массажа.
4. ЛФК при различных патологиях

Семинар №3

Тема: Индивидуальный подход в физической реабилитации

Вопросы для обсуждения:

1. Сбор анамнеза у пациента
2. Индивидуальный подбор правильного режима отдыха и питания для пациента
3. Определение этапа реабилитации

Семинар № 4

Тема: Индивидуальная программа физической реабилитации при сердечно - сосудистых заболеваниях

Вопросы для обсуждения:

1. Сбор анамнеза
2. Показания к ЛФК и массажу при гипертонической болезни
3. Показания к ЛФК и массажу после перенесенного инфаркта миокарда
4. Составление диеты при сердечно – сосудистых заболеваниях
5. Контроль за переносимостью и эффективностью средств физической реабилитации

Семинар № 5

Тема: Двигательная рекреация при избыточном весе

Вопросы для обсуждения:

1. Сбор анамнеза
2. Методы диагностики
3. Подбор индивидуальных методов реабилитации при различной степени ожирения

Семинар № 6

Тема: Двигательная рекреация при сахарном диабете

Вопросы для обсуждения:

1. Сбор анамнеза
2. Составление индивидуальной программы при разных типах сахарного диабета
3. Оценка физического состояния

Семинар № 7

Тема: Двигательная рекреация при остеохондрозе шейно – грудного отдела позвоночника

Вопросы для обсуждения:

1. Приемы и техника массажа при остеохондрозе шейно – грудного отдела позвоночника
2. ЛФК в комплексной системе реабилитации

Семинар № 8

Тема: Двигательная рекреация при остеохондрозе шейно – грудного отдела позвоночника

Вопросы для обсуждения:

1. Приемы и техника массажа при остеохондрозе шейно – грудного отдела позвоночника
2. ЛФК в комплексной системе реабилитации

Семинар № 9

Тема: Двигательная рекреация при нервно-психических нарушениях

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальные программы ФР при инсомнии и неврозах
2. Принципы организации режима дня, организация рациона питания
3. Подбор двигательных нагрузок и оценка физического состояния

Семинар № 10

Тема: Двигательная рекреация для пожилых людей

Вопросы для обсуждения:

1. Сбор анамнеза.
2. Принципы организации режима дня, специфика организации двигательных нагрузок, организация рациона питания.
3. Гидротерапия. Массаж. Физиотерапия.
4. Оценка результатов.

Семинар № 11

Тема: Двигательная рекреация при беременности

Вопросы для обсуждения:

1. Подбор методов для тестирования и диагностики
2. Специфика организации двигательных нагрузок
3. ЛФК. Массаж
4. Оценка физического состояния

Семинар № 12

Тема: Двигательная рекреация при аддикциях

1. Вопросы для обсуждения:
2. ФР при наркомании, психопатии, интернет-аддикции
3. Техники массажа
4. Подбор двигательных нагрузок
5. Оценка физического состояния

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Понятие о физической реабилитации. Виды физической реабилитации. Задачи физической реабилитации.
2. Принципы физической реабилитации.

3. Этапы физической реабилитации.
4. Средства физической реабилитации.
5. Особенности метода ЛФК.
6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
7. Механизмы регуляции физиологических функций при воздействии физических средств реабилитации.
8. Основные положительные эффекты физических упражнений.
9. Основные средства ФР.
10. Классификация физических упражнений.
11. Способы дозировки физической нагрузки.
12. Формы ФР и их характеристика.
13. Периоды ФР и соответствующие им режимы двигательной активности.
14. Показания и противопоказания к применению ФР.
15. Понятие кинезотерапии, особенности метода кинезотерапии.
16. Средства кинезотерапии, классификация физических упражнений.
17. Механизмы и принципы кинезотерапии.
18. Физическая реабилитация при компрессионном переломе позвоночника.
19. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей.
20. Физическая реабилитация при травмах нижних конечностей.
21. Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее.
22. Физическая реабилитация при дисплазии тазобедренных суставов, врожденном вывихе бедра.
23. Методика физической реабилитации при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника.
24. Методика физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии.
25. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Методика физической реабилитации при хронической ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, гипертонической, гипотонической и вегето-сосудистой болезни на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах.
27. Методика физической реабилитации при врожденных и приобретенных пороках сердца.
28. Методика физической реабилитации при артериальной недостаточности и варикозном расширении вен нижних конечностей.
29. Методика физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания: бронхите, пневмонии, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме.
30. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Толкачева, Бутейко, Стрельцовой.
31. Методика физической реабилитации при гастритах, язвенной болезни желудка и 12перстной кишки, дискинезии желчевыводящих путей
32. Методика физической реабилитации при ожирении, подагре и сахарном диабете
33. Физическая реабилитация при нефритах, нефроптозе и почечно-каменной болезни.

34. Физическая реабилитация при инсульте 35. Методика физической реабилитации при различных заболеваниях у пожилых людей.
35. Гимнастика в периоде беременности, в родах и послеродовой период. 37. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях.
36. Методика физической реабилитации при дегеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника.
37. Физическая реабилитация при остеохондрозе.
38. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«Экзамен»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)