

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:53
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc3ad1bf75f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



09 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Реабилитационные мероприятия в учебно-тренировочном процессе

Направление подготовки /

49.03.01 физическая культура

Направленность (профиль)

физкультурное образование

Для студентов 4 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Папин М.А.*

Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - ознакомление студентов с основными средствами реабилитации, а также знакомство с методикой работы с использованием терапевтических приборов.

Задачи освоения дисциплины:

1. изучить средства и методы профилактики травматизма; виды восстановительных мероприятий, типы травм, виды спортивного инвентаря;
2. овладеть адекватными методами восстановления спортивной работоспособности, профилактики спортивного травматизма.

2. Место дисциплины в структуре АОП

Относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана бакалавра. Основывается на дисциплинах «Лечебная физкультура и массаж», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Физиология человека», «Биохимия человека». Дисциплина необходима для формирования профессиональных компетенций. В качестве входного контроля используются результаты промежуточного контроля по указанным дисциплинам. Читается в 7 семестре на очной форме и заочной форме обучения.

3. Объем дисциплины: __5__ зачетных единиц, __180__ академических часов, **в том числе:**

контактная аудиторная работа: лекции _11_____ часов, практические занятия __22_____ часа, **самостоятельная работа:** __39_____ часов

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-1. Способен совершенствовать специальные физические качества и повышать функциональные возможности организма спортсменов</p>	<p><i>1.1.Использует методики и средства контроля физической нагрузки и физического состояния спортсмена</i></p> <p><i>1.2. Оценивает результативность учебно-тренировочного процесса, а также нормативных (достижимых) значений данных показателей для конкретного занимающегося</i></p> <p><i>1.3.Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</i></p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения _____зачет

7 семестр

6. Язык преподавания русский.

7. РПД адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции и	Практич. занятия		
Раздел (модуль) 1. Введение. Современная концепция реабилитации.	37	6	11		20

<p>Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.</p> <p>Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.</p>					
<p>Раздел (модуль) 2. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов.</p> <p>Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности</p> <p>Комплексная реабилитация в различных видах спорта.</p> <p>Использование средств и методов восстановления в зимних и летних видах спорта.</p> <p>Особенности реабилитации спортсменов-инвалидов.</p>	35	5	11		19
Итого	180	11	22		39

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел (модуль) 1. Введение. Современная концепция реабилитации. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.	Лекция, практическое занятие	Лекция классическая. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Раздел (модуль) 2. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности Комплексная реабилитация в различных видах спорта. Использование средств и методов восстановления в зимних и летних видах спорта. Особенности реабилитации спортсменов-инвалидов.	Лекция, практическое занятие	Лекция классическая. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Типовой тест

Выберите один или несколько правильных вариантов (1 балл)

1. Тонизирующее влияние физических упражнений заключается:
а) в понижении активности центров регуляции функций, б) изменении интенсивности биологических процессов в организме, в) в усилении интенсивности биологических процессов под влиянием мышечной нагрузки.
2. Трофическое действие физических упражнений заключается:

а) в усилении синтеза АТФ, б) в улучшении обменных процессов с преобладанием пластических процессов, в) ослабевают функция внутреннего торможения ЦНС.

3.Компенсация - это:

а) патологическое изменение органа вследствие заболевания или травмы, б) временное или постоянное замещение нарушенной функции, в) изменение в деятельности функции, сопряженной с нарушенной, позволяющее поддерживать важные параметры функционального состояния в границах физиологической нормы.

4.Нормализация функций предполагает:

а) восстановление функций отдельного органа, б) восстановление моторно-висцеральных взаимосвязей, в) полную реабилитацию пациента, г) избавление от временных компенсаций.

5.Использование дозированных физических упражнений в рамках ЛФК приводит:

а) к снижению периода восстановления, б) к усилению процессов возбуждения в ЦНС, в) к предотвращению серьезных нарушений обмена веществ, г) к активации гормональной функции.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Пример кейсового задания

По предложенным данным и литературным источникам составьте индивидуальную программу реабилитации спортсмена: «На областных соревнованиях по тяжелой атлетике спортсмен С. 22 лет ощутил сильные боли в стопе после поднятия веса. Стаж занятий 10 лет. Ранее спортсмен обращался в медучреждение с растяжением связок голеностопного сустава, курс лечения был продолжительностью 1 месяц. На настоящий момент после проведенного лечения в условиях стационара (полупостельный режим) спортсмен находится в домашних условиях».

Выполнение задания оценивается из 10 баллов.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Самыличев, А. С. Упражнение как главное средство и метод физического воспитания, спортивной тренировки и физической реабилитации : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, А. В. Гутко. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2021. — 43 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191622>.

2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>.

б) Дополнительная литература

1. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс] : методическое пособие / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 78 с. — 978-5-906839-96-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>

2. Павлов С.Е. Лазерная стимуляция в медико-биологическом обеспечении подготовки квалифицированных спортсменов [Электронный ресурс] / С.Е. Павлов, А.Н. Разумов, А.С. Павлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 216 с. — 978-5-906839-81-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63652.html>

3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>

4. Реабилитация в спорте : учебное пособие / составители Р. В. Курбатова [и др.]. — Воронеж : ВГУ, 2011. — 29 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/357236> (дата обращения: 18.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome

2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znaniium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы к экзамену

1. Профилактические мероприятия предупреждения травматизма в спорте.
2. Современная концепция реабилитации. Понятие медицинской реабилитации.
3. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Влияние физических нагрузок на опорно - двигательный аппарат спортсмена.
6. Понятие здоровья. Количественный подход к оценке здоровья. Компоненты здоровья.
7. Роль движения в онтогенезе человека. Общие эффекты физической тренировки, принципы тренировки.
8. Возрастные особенности двигательной активности.
9. Валеологические средства двигательной активности.
10. Закаливание, механизмы, валеологические принципы.
11. Утомление при мышечной деятельности.
12. Педагогические средства восстановления.

13. Психологические средства восстановления.
14. Медико-биологические средства восстановления.
15. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов.
16. Комплексная реабилитация в различных видах спорта.
17. Реабилитация инвалидов спортсменов.
18. Врачебный контроль, занимающихся физической культурой и спортом.
19. Бани, ванны, души, массаж, как средство восстановления.
20. Инфракрасное излучение, магнитотерапия, мануальная терапия, ультрафиолетовое излучение, электростимуляция и др. средства физиотерапии.
21. Использование средств восстановления в зимних видах спорта.
22. Использование средств восстановления в летних видах спорта
23. Планирование тренировочных нагрузок и методов восстановления в циклах тренировок.
24. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
25. Питание – главный фактор восстановления работоспособности.
26. Рациональное питание, основные термины системы рационального питания.
27. Дополнительное питание спортсменов при развитии силовых качеств.
28. Дополнительное питание после истощающих тренировок на выносливость.
29. Голодание как стимулятор общего анаболизма.

VII. Материально-техническое обеспечение

мультимедиа

VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих *специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения:*

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания них.

В процессе преподавания дисциплины используются *адаптационные*

и вспомогательные технологии, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдение эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещении и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и

индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
-------	-------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------

1.	Литература	актуализирована	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.
2.			