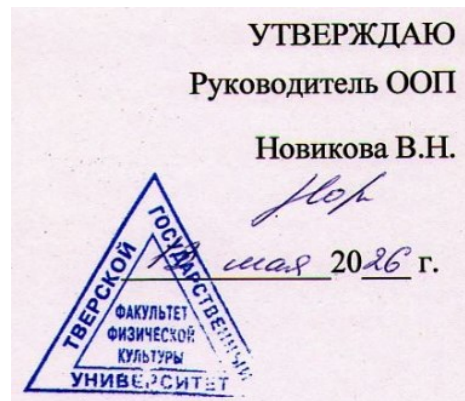


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:31
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995328af94f043ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



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 и заочной формы обучения

Составитель: к.б.н., доц. Папин М.А.

Тверь, 2026

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 ООП

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: __2__ зачетных единиц, __72__ академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _11_ часов, практические занятия __22__ часа, **самостоятельная работа:** __39__ часов

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __6__ часов, практические занятия __6__ часов

самостоятельная работа: _159__ часов, в том числе контроль _9__.

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
ПК-1. Способен совершенствовать специальные физические качества и повышать функциональные возможности организма спортсменов	<i>1.1.Использует методики и средства контроля физической нагрузки и физического состояния спортсмена</i> <i>1.2. Оценивает результативность учебно-тренировочного процесса, а также нормативных (достижимых) значений данных показателей для конкретного занимающегося</i> <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>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения ____зачет

7 семестр

6. Язык преподавания русский.

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. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.	37	6	11		20

Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.					
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.	35	5	11		19
Итого	72	11	22		39

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические занятия	
ИТОГО	180	6	6	159+9 контроль

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 визуализации. Мультимедийная лекция. 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 визуализации. Мультимедийная лекция. 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. 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>
2. 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>

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) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

- ОС: Microsoft Windows 8.1
- 7-Zip 9.20 (x64 edition)
- Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- Microsoft Office профессиональный плюс 2013
- WinDjView 2.0.2

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
3. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
4. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
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. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.			