

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:04
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая реабилитация

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	5,6

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является получение знаний о средствах и методах физической реабилитации, оздоровления, укрепления организма, а также восстановление утраченных функций в связи с различными заболеваниями или травмами.

Задачи :

1. Освоение современных методов и средств физической реабилитации для больных с заболеваниями (травмами) различных возрастных групп.
2. Освоение практических навыков программ реабилитации по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека.
3. Совершенствование индивидуальных программ реабилитации и современных способов наиболее полного устранения или развития оставшихся ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.
4. Использование аппаратного инструментария и спортивного оборудования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Анатомия человека

Физиология человека

Биомеханика двигательной деятельности

Возрастная морфология

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	6 ЗЕТ
Часов по учебному плану	216
в том числе:	
самостоятельная работа	99
часов на контроль	27

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-7.1: обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм

ОПК-7.2: Выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности

ПК-2.2: Использует физические упражнения для коррекция функционального состояния занимающихся

ПК-2.3: Анализирует эффективность используемых средств и методов в соответствии с задачами, возрастными и половыми особенностями занимающихся

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
экзамены	6
зачеты	5

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.				
1.1	Здоровье и болезнь. Понятие об общих патологических состояниях.	Лек	5	2	
1.2	Здоровье и болезнь. Понятие об общих патологических состояниях.	Ср	5	4	
	Раздел 2. Раздел 2.				
2.1	Основные принципы медицинской этики и деонтологии.	Лек	5	2	
2.2	Основные принципы медицинской этики и деонтологии.	Ср	5	6	
	Раздел 3. Раздел 3.				
3.1	Теоретические основы реабилитации.	Лек	5	2	
3.2	Теоретические основы реабилитации.	Ср	5	4	
	Раздел 4. Раздел 4.				
4.1	Показания и противопоказания к занятиям. Лечебно-профилактическое действие физических упражнения.	Лек	5	6	
4.2	Показания и противопоказания к занятиям. Лечебно-профилактическое действие физических упражнения.	Лаб	5	12	
4.3	Лечебно-профилактическое действие физических упражнения. Показания и противопоказания к занятиям.	Ср	5	7	
	Раздел 5. Раздел 5.				
5.1	Принципы маршрутизации пациентов в системе реабилитации Шкалы оценки.	Лек	5	3	
5.2	Принципы маршрутизации пациентов в системе реабилитации Шкалы оценки.	Лаб	5	10	

5.3	Принципы маршрутизации пациентов в системе реабилитации Шкалы оценки.	Ср	5	12	
	Раздел 6. Раздел 6.				
6.1	Факторы, влияющие на величину физических нагрузок.	Лек	5	2	
6.2	Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозирование нагрузки.	Лаб	5	12	
6.3	Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозирование нагрузки.	Ср	5	12	
	Раздел 7. Раздел 7.				
7.1	Поэтапная реабилитация с использованием различных средств.	Лек	6	2	
7.2	Поэтапная реабилитация с использованием различных средств.	Лаб	6	4	
7.3	Поэтапная реабилитация с использованием различных средств.	Ср	6	8	
	Раздел 8. Раздел 8.				
8.1	Средства физической реабилитации и формы занятий.	Лек	6	4	
8.2	Средства физической реабилитации и формы занятий.	Лаб	6	4	
8.3	Средства физической реабилитации и формы занятий.	Ср	6	10	
	Раздел 9. Раздел 9.				
9.1	Индивидуальная программа реабилитации. Аппаратная вертикализация	Лек	6	2	
9.2	Индивидуальная программа реабилитации. Аппаратная вертикализация.	Лаб	6	4	
9.3	Индивидуальная программа реабилитации. Аппаратная вертикализация.	Ср	5	10	
	Раздел 10. Раздел 10.				
10.1	Значение специальных упражнений: лечение положением, пассивная гимнастика, восстановление функции ходьбы и навыков самообслуживания.	Лек	6	3	
10.2	Значение специальных упражнений: лечение положением, пассивная гимнастика, восстановление функции ходьбы и навыков самообслуживания.	Лаб	6	4	
10.3	Значение специальных упражнений: лечение положением, пассивная гимнастика, восстановление функции ходьбы и навыков самообслуживания.	Ср	6	10	

	Раздел 11. Раздел 11.				
11.1	Комплексная реабилитация. Групповые занятия.	Лек	6	2	
11.2	Комплексная реабилитация. Групповые занятия.	Лаб	6	2	
11.3	Комплексная реабилитация. Групповые занятия.	Ср	6	6	
	Раздел 12. Раздел 12.				
12.1	Стабилометрия. Механотерапия.	Лаб	6	4	
12.2	Стабилометрия. Механотерапия.	Ср	6	4	
	Раздел 13. Раздел 13.				
13.1	Суставная гимнастика	Лаб	6	2	
13.2	Суставная гимнастика	Ср	6	4	
	Раздел 14. Раздел 14.				
14.1	Дыхательная гимнастика.	Лаб	6	2	
14.2	Дыхательная гимнастика.	Ср	5	2	
	Раздел 15. Контроль				
15.1		Экзамен	6	27	

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Тематика рефератов

1. В чем заключается сущность и содержание современной медицинской деонтологии?
2. Понятие физической реабилитации.
3. Формы и средства физической реабилитации.
4. Виды физической реабилитации.
5. Задачи физической реабилитации.
6. Методы физической реабилитации.
7. Этапы физической реабилитации
8. Общие требования к методике применения физических упражнений.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Тематика рефератов

1. Лечебно-профилактическое действие физических упражнения.
2. Показания и противопоказания к занятиям.
3. Средства физической реабилитации (коррекция положением, физические упражнения) и формы занятий.
4. Основные положительные эффекты физических упражнений.
5. Классификация физических упражнений. Механизм действия физических упражнений.
6. Факторы, влияющие на величину физических нагрузок. Дозировка физических нагрузок.
7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Толкачева, Бутейко, Стрельцовой.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

зачет 5 семестр, экзамен 6 семестр

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Налобина А. Н., Фёдорова Т. Н., Таламова И. Г., Курч Н. М., Основы физической реабилитации, Омск: СибГУФК, 2017, ISBN: 978-5-91930-078-6, URL: https://e.lanbook.com/book/107602
Л.1.2	Бегидова, Бармин, Бегидов, Попова, Пушкин, Королев, Сабирова, Акиндинова, Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-14809-1, URL: https://urait.ru/bcode/481963
Л.1.3	Марцияш А. А., Физическая и реабилитационная медицина: Организационно - методологические основы, Кемерово: КемГМУ, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/343292

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАЙТ»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС BOOK.ru
7	ЭБС ТвГУ
8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

9	Репозиторий ТвГУ
10	Журналы American Institute of Physics (AIP)
11	Журналы American Chemical Society (ACS)
12	БД Scopus
13	Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровье — это

- а\ нормальное состояние функций организма
- б\ состояние физического, психического, социального благополучия
- в\ отсутствие болезней

Реабилитация — это

- а\ лечение осложнений
- б\ профилактика обострений
- в\ восстановление самостоятельности пациента

Основные принципы реабилитации

- а\ раннее начало
- б\ индивидуальный подход

в\ все перечисленное верно

Целью реабилитации является

- а\ восстановление здоровья
- б\ восстановление социального статуса инвалида
- в\ профилактика осложнений заболеваний

С целью повышения эффективности реабилитационных мероприятий нужно:

- а\ обучать членов семьи пациента правильному уходу
- б\ ограничить контакты пациента с семьей
- в\ лично выполнять все манипуляции по уходу

Укажите параметр дозировки общей нагрузки

- а\ темп
- б\ интенсивность
- в\ амплитуда

Как дозируется физическое упражнение

- а\ по продолжительности
- б\ по плотности
- в\ по амплитуде

При наличии показаний к снижению физических нагрузок необходимо в первую очередь:

- а\ уменьшить их интенсивность, сохраняя общий объем и количество занятий в неделю;
- б\ уменьшить их объем в каждом занятии, сохраняя интенсивность и количество занятий в неделю;
- в\ уменьшить количество занятий в неделю, объем нагрузок в каждом занятии и их интенсивность

Пассивные движения проводят

- а\ начиная с проксимальных отделов конечности
- б\ начиная с дистальных сегментов сначала здоровой конечности
- в\ не проводят

Дыхательные упражнения применяют с целью

- а\ профилактики развития пролежней
- б\ профилактики развития атрофии дыхательной мускулатуры
- в\ профилактики легочно-сердечных осложнений