

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Методические рекомендации

для подготовки к семинарским и практическим занятиям  
и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности  
**032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Москва-2012

Утверждены на заседании ЭМС  
Института туризма, рекреации,  
реабилитации и фитнеса  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 15 от «28» февраля 2012 г.

**Автор:**

**Козырева О.В.**

**Рецензент:**

**Швыгина Н.В.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры ЛФК, массажа и реабилитации ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Отформатировано: английский (США)

Программа дисциплины «**Физическая реабилитация**» цикла специальных дисциплин составлена в соответствии с ГОС высшего профессионального образования второго поколения по специальности **032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**. Методические рекомендации активизируют и направляют студентов на поиск ответов по заданиям каждого раздела, последовательно формируя знания по частным методикам лечебной гимнастики при различных заболеваниях, стимулируют самостоятельный поиск ответов по некоторым темам, формируют практический навык составления примерного комплекса лечебной гимнастики при указанной патологии. Справочная информация расширяет знания студентов, полученные на аудиторных занятиях. Иллюстративный материал помогает студенту осваивать изучаемую тему и способствует активизации дальнейшего расширения информации на различных носителях.

**Содержание:**

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. Общие методические рекомендации по изучению курса.....	4
Тематический план специализации «Физическая реабилитация» по семестрам обучения; трудоемкость аудиторной и самостоятельной работы.....	11
II. Методические рекомендации по самостоятельному изучению разделов дисциплины.....	12
III. Вопросы для подготовки к экзамену .....	39
СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ .....	43

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Актуальность и социальная значимость изучаемой дисциплины* подтверждается тем фактом, что в рекреационные мероприятия, в программы спортивно-оздоровительного туризма все больше вовлекаются лица с последствиями различных заболеваний и травм. Уровень подготовки специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму существенно расширяется при освоении материала данной программы и позволяет повысить качество самостоятельно разрабатываемых программ рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, направленные на усовершенствование сниженных болезнью функций организма.

### *Роль и место курса в структуре учебного плана*

Программа курса «Физическая реабилитация» цикла специальных дисциплин изучается в 7-ом и 8-ом семестрах.

### *Цель курса*

Сформировать у студентов базовые знания и умения по профилактике и реабилитации лиц после различных заболеваний, улучшению здоровья и повышению качества жизни населения после наиболее распространенных заболеваний и повреждений основных систем организма.

### *Задачи курса*

#### *Сформировать у студентов:*

- базовые теоретические и методические знания по общим основам физической реабилитации и ее составляющих (лечебная гимнастика, массаж и физиотерапия);
- общие представления об этиопатогенезе и клинической картине (клинико-физиологические представления) наиболее распространенных заболеваний;
- знания и практические навыки использования средств и методов (частных методик) физической реабилитации при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях человека.

## **I. Общие методические рекомендации по изучению курса**

### *Структура учебного курса*

Дисциплина включает 8 самостоятельных тем, 5 из которых изучаются в 7-м семестре, и 3 - в 8-м семестре.

### ***Особенности изучения учебной дисциплины***

Дисциплина «**Физическая реабилитация**», являясь одной из дисциплин специальности «**Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**», тесно связана с другими предметами специальности: «Анатомия и морфология человека», «Физиология человека», «Мониторинг физического состояния», «Курортология», «Массаж» и другие.

Занятия по программе дисциплины «Физическая реабилитация» являются обязательными и проводятся в сетке расписания. Пропущенные занятия, независимо от причины пропуска, студенты отрабатывают в сроки, установленные преподавателями.

### ***Формы организации учебного процесса по данной дисциплине***

Программой предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: теоретические (лекции), практические (клиническая практика) и самостоятельные занятия. Теоретические занятия проводятся по учебным группам; на клинических базах формируются группы по 7-8 студентов в каждой; самостоятельные занятия - **индивидуально**: работа с литературой или электронными источниками информации, письменные упражнения, выполнение личных заданий по разработке примерных комплексов лечебной гимнастики, работа с обучающими программами за компьютером.

Клиническая практика проводится в лечебно-профилактических учреждениях штатными преподавателями университета и персоналом лечебно-профилактических учреждений.

Главное назначение **лекции** - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом. Традиционная лекция оптимальна не только как способ доставки информации, но и как метод эмоционального воздействия преподавателя на обучающихся, повышающий их познавательную активность. Достижению цели способствуют педагогическое мастерство лектора, его высокая речевая культура и ораторское искусство. Высокая эффективность деятельности преподавателя во время чтения лекции реализуется, когда он учитывает психологию аудитории, закономерности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных процессов студентов. Основным типом лекции является **информационная лекция**.