



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись) Т.В. Карасёва

«30» августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Рекреация и физическая реабилитация

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01. Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков рекреации и физической реабилитации.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина является дисциплиной части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплины «Частные методики оздоровительной физической культуры и рекреация»

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Введение в ЛФК».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы массажа;

Уметь: ориентироваться в вопросах лечебного массажа;

Владеть: навыками организации комплексной реабилитации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-2 Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом современных теоретических основ организации массового спорта, спортивно-массовой работы и общеоздоровительной физической культуры и рекреации

ПК-4 Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- задачи и этапы физической реабилитации и рекреации в зависимости от стадии заболевания (ПК-2);
- основные средства физической реабилитации и рекреации и их воздействие на организм человека после перенесенного заболевания или травмы (ПК-2);
- классификацию физических упражнений (ПК-2);
- механизм лечебного действия физических упражнений и массажа на организм человека с ограниченными возможностями здоровья (ПК-2);
- морфофункциональные особенности организма человека с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-2);
- этиологию и патогенез основных заболеваний и травм лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-2);
- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека средствами физической реабилитации и рекреации (ПК-2);
- показания и противопоказания к применению средств физической реабилитации и рекреации при основных заболеваниях и травмах (ПК-2).

Уметь:

- подбирать основные средства физической реабилитации и рекреации на определенных этапах течения заболевания или травмы (ПК-4);
- обучать лица с отклонениями в состоянии здоровья основным двигательным приемам и навыкам (ПК-4);
- организовывать и проводить занятия по лечебной физической культуре с больными и инвалидами (ПК-4);



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- выявлять позитивные и негативные стороны своей деятельности в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ПК-4);

Иметь:

- навыки владения технологиями ЛФК для пациентов с различными видами заболеваний и инвалидности (ПК-4);

- навыки владения методикой построения программ физической реабилитации и рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-4);

- навыки владения методикой использования средств физического воспитания для физической рекреации и двигательной реабилитации организма (ПК-4).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины по заочной форме обучения составляет 8 зачетных единицы (288 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

4.1.1. Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Общие основы физической реабилитации и рекреации	6	2		
2.	Физическая реабилитация в травматологии	6	4	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
3.	Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	4	6 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	4	4 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр			14	14	Зачет, КР
5.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания	7	4	4 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и обмене веществ	7	4	4 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости	7	2	2 практ. занятие	
8.	Физическая реабилитация при	7	2	2 практ.	Тест с последующим



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	заболеваниях и повреждениях нервной системы			занятие	обсуждением результатов
9.	Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии	7	2	2 практ. занятие	
10.	Физическая реабилитация в педиатрии	7	4	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр			18	16	Экзамен
Итого по дисциплине:			32	30	

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Общие основы физической реабилитации и рекреации	6	2		
2.	Физическая реабилитация в травматологии	6	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
3.	Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр			6	8	Зачет, К
4.	Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	7	4	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр			4	2	
5.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания	8	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ	8	-	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости	8	-	-	
8.	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	8	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
9.	Физическая реабилитация в	8	-	2 практ.	Тест с последующим



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	акушерстве и гинекологии			занятие	обсуждением результатов
10.	Физическая реабилитация в педиатрии	8	-	-	
Итого за семестр		4	16	Экзамен, КР	
Итого по дисциплине:		32	30		

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Общие основы физической реабилитации и рекреации.

Понятие о физической реабилитации и рекреации. Основные этапы и периоды реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации: общие основы лечебной физической культуры, основы физиотерапии, основы лечебного массажа.

Тема 2. Физическая реабилитация в травматологии.

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса: переломы костей верхнего плечевого пояса и костей нижних конечностей, массаж и физиотерапия при переломах. Физическая реабилитация при повреждениях суставов: вывихи в плечевом поясе, травмы локтевого сустава, повреждения коленного и голеностопного сустава. Физическая реабилитация при: переломах позвоночника и таза, челюстно-лицевых травмах, ожогах и отморожениях.

Тема 3. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Основные принципы и особенности реабилитации при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация и задачи ЛФК при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах различной степени. Формы ЛФК при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Основные задачи и методика ЛФК при различных стадиях остеохондроза. Вторичная профилактика остеохондроза. Гигиена поз и движений. Особенности питания больных с патологией позвоночника. Профилактика стрессовых воздействий и переохлаждений как факторов риска развития остеохондроза. Специальные упражнения, направленные на улучшение функции пораженных суставов и укрепление мускулатуры.

Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Основы методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Физическая реабилитация при атеросклерозе, ишемической болезни сердца (определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ИБС), инфаркте миокарда (этапы реабилитации: стационарный, санаторный и диспансерно-поликлинический). Физическая реабилитация при гипертонической болезни (степени и формы, основные принципы лечения и реабилитация больных), гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии (понятие о заболеваниях, методика физической реабилитации и рекреации). Периоды физической реабилитации и рекреации при приобретенных пороках сердца. Методы физической реабилитации и рекреации при варикозном расширении вен.

Тема 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.

Задачи и принципы реабилитации при заболеваниях органов дыхания. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации и рекреации. Физическая реабилитация при бронхиальной астме (методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа), эмфиземе легких, бронхите, пневмонии, плеврите и пневмосклерозе. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика, массаж

Тема 6. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и обмене веществ.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Физическая реабилитация при гастритах. Патогенез хронического гастрита. Физическая реабилитация язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Физическая реабилитация и методика ЛФК при опущении органов брюшной полости и дискинезии желчевыводящих путей. Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ: ожирении, подагре, сахарном диабете.

Тема 7. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.

Основные средства, этапы и периоды реабилитации при оперативных вмешательствах на органы грудной клетки: на сердце, легких. ЛФК при оперативных вмешательствах на крупных сосудах. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.

Тема 8. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Система поэтапной реабилитации больных с церебро-васкулярной патологией. Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и особенности методики их применения. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме. Физическая реабилитация при неврозах. Физические упражнения для снятия нервного напряжения и утомления, массаж. Параличи и парезы. Основные причины и признаки вялых спастических параличей. Механизм действия и методика ЛФК. Игры для больных при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Тема 9. Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии.

Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовой период. Основные изменения в организме женщины в период беременности. Гимнастика в период беременности, в родах и послеродовой период. ЛФК при гинекологических заболеваниях.

Тема 10. Физическая реабилитация в педиатрии.

Цели, задачи и средства физической реабилитации и рекреации при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков. Реабилитация детей с врожденными аномалиями развития (врожденный вывих бедра, пупочная грыжа и др.). Реабилитация детей при различных заболеваниях и их профилактика. Подвижные игры в системе реабилитации детей.

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Зачет проводится в устной форме.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Критерии оценки «зачтено». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Незачтено». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1652-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925>

2. Егорова, С.А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С.А. Егорова, А.Л. Ворожбитова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230>

Дополнительная литература:

1. Налобина, А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 212 с. : ил. - Библиогр.: с. 180-181. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459422>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka);
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Авторы рабочей программы дисциплины доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент Толстова С.Ю., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат медицинских наук Кайрова Ю.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025 года, протокол №1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т,В, Карасева
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т,В, Карасева
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т.В. Карасева
(подпись)