

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 050100.62 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 года(лет)

Год утверждения: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Современные средства реабилитации спортсменов**

**1. Цель дисциплины:**

приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК-16).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- методику деления занимающихся на группы в зависимости от возраста и сопутствующего заболевания
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий со спортсменами;
- методы контроля за состоянием занимающихся при занятиях физической реабилитацией;
- особенности методической деятельности при физической реабилитации;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении физической реабилитации.

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи физической реабилитации в физическом воспитании различных групп спортсменов;
- сформулировать показания и противопоказания физической реабилитации при определенной патологии у конкретного человека;
- составить комплекс физической реабилитации и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетных единиц (216 часов).

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
7	3	108	72	36	0	36	0	36	0	3	
8	3	108	42	14	0	28	0	66	0	Э	

\* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

**Лекции:**

- Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте
- Общая характеристика восстановления в спорте
- Характеристика медицинских средств восстановления
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте
- Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой у лиц различного возраста
- Медицинский контроль в массовой физической культуре

**Темы лабораторных занятий**

- Понятие об утомлении, переутомлении и перенапряжении. Средства восстановления
- Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов
- Устройство современного диспансера или базы физической реабилитации спортсменов
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности
- Методы и средства лечебной физической культуры в реабилитации травм и заболеваний у спортсменов различных видов спорта и в оздоровительной физической культуре
- Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- Физическая реабилитация при травмах верхних и нижних конечностей
- Физическая реабилитация при повреждениях позвоночника и костей таза
- Медико-биологические основы оздоровительной тренировки
- Современная оздоровительная тренировка
- Контроль за здоровьем детей, молодежи, взрослого населения в оздоровительной физической культуре

- Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения.

**7. Автор(ы)** (ФИО, должность, ученое звание):

**Мищенко Ирина Александровна**, доцент кафедры адаптивной физической культуры,  
кандидат биологических наук