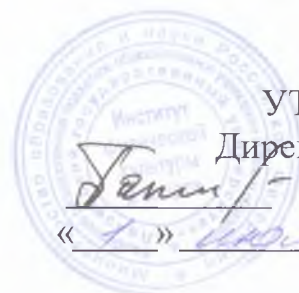


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИФКиС

А.А. Пашин

« 1 » июля 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.2.26.2 ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки Физическая реабилитация

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

1. Цели освоения дисциплины

Цель данного курса дать студентам необходимый объем теоретических знаний об основных нарушениях опорно-двигательного аппарата и их причинами, познакомить с основными практическими навыками профилактики данных видов нарушений. Задачи курса: познакомить студентов с основными нарушениями опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие; изучить основные направления профилактики и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» относится к вариативной части дисциплина по выбору.

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания и умения, полученные по ранее изученным дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, теория и организация адаптивной физической культуры, гимнастика.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики»

Дисциплина «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению подготовки ВО «Физическая реабилитация»:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-20	знание закономерностей развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению	Знать: закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению Уметь: подбирать и применять на занятиях адекватные поставленным задачам научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания, организационные приемы работы с занимающимися. Владеть: современными методиками, технологиями восстановления обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению на занятиях оздоровительной аэробикой.
ПК-21	умение проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая	Знать: комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания или травмы функции организма человека Уметь: проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья

	инвалидов)	Владеть: методами реабилитации после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы
ПК-22	умение проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	Знать: принцип подбора нагрузки и планирование реабилитационного процесса; методы и приемы выполнения движений; основы методики реабилитации Уметь: проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний Владеть: методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми элементов гимнастики и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.
СК- 2	способность обучать с отклонениями в состоянии здоровья, обладать специальными знаниями и способами их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культурой	Знать: основные программы преподавания оздоровительной аэробики в АФК, для всех контингентов занимающихся. Уметь: подбирать и применять на занятиях оздоровительной аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися. Владеть: современными методиками, технологиями в том числе и информационными на занятиях оздоровительной аэробикой

**4. Структура и содержание дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики»
очная форма обучения**

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 54 часа аудиторных занятий (18 часа лекции, 36 часов практические занятия), 54 часа – самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)				
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				собеседование	Практическая демонстрация	контрольная работа	реферат	курсовая работа (проект)
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат	Курсовая работа					
1.	Тема 1. Физиологические особенности двигательной системы.	5	1,2	12	2	4		6	x							
2.	Тема 2. Основные проблемы позвоночника. Упражнения для формирования правильной осанки.	5	3,4	12	2	4		6	x							
3.	Тема 3. Понятие о сколиозе. Упражнения при сколиозах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	5,6	12	2	4		6	x			x	x			

4.	Тема 4. Оценка функционального состояния занимающихся. Дневник самоконтроля специального медицинского отделения.	5	7,8	12	2	4		6	x			x				
5	Тема 5. Болезни суставов и их профилактика средствами специальных физических упражнений.	5	9, 10	12	2	4		6	x			x	x			
6	Тема 6. Реабилитация врожденной косолапости у детей.	5	11, 12	12	2	4		6	x			x	x			
7	Тема 7. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.	5	13, 14	12	2	4		6	x			x	x			
8	Тема 8. Реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса средствами гимнастики.	5	15, 16	12	2	4		6	x				x			
9	Тема 9. Упражнения при повреждениях суставов средствами гимнастики. Упражнения при переломах позвоночника и таза.	5	17, 18	12	2	4		6	x				x	x		
	Общая трудоемкость, в часах			10 8	18	36		54								
												Промежуточная аттестация				
												Форма				
												Зачет		5 (с оценкой)		

**4. Структура и содержание дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики»
заочная форма обучения**

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 24 часа аудиторных занятий (6 часов лекции, 18 часов практические занятия), 84 часов – самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)				
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				собеседование	Практическая демонстрация	контрольная работа	реферат	курсовая работа (проект)
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат	Курсовая работа					
1.	Тема 1. Физиологические особенности двигательной системы.	7		13	2	2		9	x							
2.	Тема 2. Основные проблемы позвоночника.	7		13	2	2		9	x							
3.	Тема 3. Понятие о сколиозе. Упражнения при сколиозах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	7		13	2	2		9	x			x				
4.	Тема 4. Оценка функционального состояния занимающихся. Дневник	7		11		2		9	x			x				

	самоконтроля специального медицинского отделения.															
5	Тема 5. Болезни суставов и их профилактика средствами специальных физических упражнений	7		11		2		9	x			x	x			
6	Тема 6. Реабилитация врожденной косолапости у детей.	7		11		2		9	x							
7	Тема 7. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.	7		12		2		10	x			x	x			
8	Тема 8. Реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса средствами гимнастики.	7		12		2		10	x				x			
9	Тема 9. Упражнения при повреждениях суставов средствами гимнастики. Упражнения при переломах позвоночника и таза.	7		12		2		10	x				x	x		
	Общая трудоемкость, в часах			10 8	6	18		84								
												Промежуточная аттестация				
												Форма				
												Зачет		7 (с оценкой)		

4.2. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 54 часа аудиторных занятий (18 часа лекции, 36 часов практические занятия), 54 часа – самостоятельная работа.

№ п/п	№ Темы	Наименование тем и разделов	Аудиторные занятия	
			лекции	практические
1	2	3	4	5
1	1	Физиологические особенности двигательной системы.	2	4
2	2	Основные проблемы позвоночника. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	4
3	3	Понятие о сколиозе. Упражнения при сколиозах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	4
4	4	Оценка функционального состояния занимающихся. Дневник самоконтроля специального медицинского отделения.	2	4
5	5	Болезни суставов и их профилактика средствами специальных физических упражнений.	2	4
6	6	Реабилитация врожденной косолапости у детей.	2	4
7	7	Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.	2	4
8	8	Реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса средствами гимнастики.	2	4
9	9	Упражнения при повреждениях суставов средствами гимнастики. Упражнения при переломах позвоночника и таза.	2	4
	Итого:		18	36

4.2. Содержание дисциплины (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 24 часа аудиторных занятий (6 часов лекции, 18 часов практические занятия), 80 часов – самостоятельная работа.

№ п/п	№ Темы	Наименование тем и разделов	Аудиторные занятия	
			лекции	практические
1	2	3	4	5

1	1	Физиологические особенности двигательной системы.	2	2
2	2	.Основные проблемы позвоночника. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	2
3	3	Понятие о сколиозе. Упражнения при сколиозах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	2
4	4	Оценка функционального состояния занимающихся. Дневник самоконтроля специального медицинского отделения.		2
5	5	Болезни суставов и их профилактика средствами специальных физических упражнений.		2
6	6	Реабилитация врожденной косолапости у детей.		2
7	7	Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.		2
8	8	Реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса средствами гимнастики		2
9	9	Упражнения при повреждениях суставов средствами гимнастики. Упражнения при переломах позвоночника и таза.		2
	Итого:		6	18

Краткое содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физиологические особенности двигательной системы.

Позвоночник, его строение функции. Мышечная система.

Тема 2. Основные проблемы позвоночника. Упражнения для формирования правильной осанки.

Понятие об осанке. Сколиоз. Остеохондроз позвоночника. Радикулит. Остеопороз. Излишний вес и позвоночник. Позвоночник и беременность.

Упражнения при кругло-вогнутой спине. Упражнения при плоской спине.

Упражнения при дефектах осанки во фронтальной плоскости. Комплекс упражнений при кифотической осанке.

Тема 3. Понятие о сколиозе. Упражнения при сколиозах. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Понятие о сколиозе. Виды и степени сколиоза. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сколиозе у детей. Задачи, средства и методы физической реабилитации при сколиозах. Симметричные, асимметричные и деторсионные корригирующие упражнения. Урок корригирующей гимнастики - основная форма ЛФК при сколиозе.

Организация лечения и реабилитации при сколиозах у детей. Формы -стационарно-санаторная, специализированная школа-интернат, амбулаторная.

Понятие о плоскостопии. Виды плоскостопия и их признаки. Задачи, средства и методы физической реабилитации при плоскостопии. Специальные упражнения.

Тема 4. Оценка функционального состояния занимающихся. Дневник самоконтроля специального медицинского отделения.

Тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Антропометрические показатели дыхания. Физическая работоспособность. Определение силы мышц. Тесты на равновесие. Проба Ромберга. Гибкость позвоночника. Расчет оптимальной физической нагрузки при выполнении упражнений.

Тема 5. Болезни суставов и их профилактика средствами специальных физических упражнений.

Задачи, средства и методика физической реабилитации при артритах по трем этапам: в стационаре, в санатории, поликлинике.

Задачи, средства и методы физической реабилитации при артрозах. Особенности методики в зависимости от локализации артроза (в тазобедренном, коленном и др. суставах).

Тема 6. Реабилитация врожденной косолапости у детей.

Клиническая картина врожденной косолапости (ВК). Поэтапная коррекция ВК.

Первый этап — лечение положением с помощью бинтовых и гипсовых повязок и гипсовых лонгеток.

Задачи и средства второго этапа (после окончательного снятия иммобилизации). Специальные гимнастические упражнения и массаж.

Тема 7. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.

Основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника. Шейный, грудной и поясничный остеохондрозы.

Основные неврологические синдромы при шейном остеохондрозе: плече-лопаточный периартериит, корешковый синдром, кардиальный синдром и др. Течение и стадии шейного остеохондроза: острая, подострая, неполной и полной ремиссии.

Средства физической реабилитации: вытяжения, физические упражнения, постизометрическая релаксация (ПИР), различные виды массажа. Задачи и формы проведения ЛФК: индивидуальные, групповые.

Тема 8. Реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса средствами гимнастики.

Диафизарные переломы плеча и их характеристика. Задачи, методики и средства гимнастики в иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды.

Переломы диафиза костей предплечья. Виды переломов и сроки иммобилизации в зависимости от вида. Задачи, средства и методы применения гимнастики по периодам.

Эпифизарные переломы лучевой кости в типичном месте. Характер иммобилизации и особенности методики гимнастики по периодам.

Переломы костей нижних конечностей. Повреждения диафиза бедренной кости. Задачи, средства и методики гимнастики по периодам при лечении скелетным вытяжением, металлосинтезом или аппаратом Илизарова.

Переломы голени и их виды. Иммобилизация в зависимости от вида перелома. Задачи, средства и методики гимнастики по периодам. Специальные упражнения во втором периоде при переломе лодыжек.

Тема 9. Упражнения при повреждениях суставов средствами гимнастики. Упражнения при переломах позвоночника и таза.

Внутрисуставные переломы и вывихи. Общие принципы физической реабилитации при повреждениях суставов (периоды, задачи, средства и методика).

Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Задачи и методика физической реабилитации по периодам. Специальные упражнения. Вывихи в плечевом суставе, их разновидности, иммобилизация и реабилитация. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП).

Повреждения боковых и крестообразных связок коленного сустава. Задачи и методика физической реабилитации по трем периодам. Переломы мышечков бедра и большеберцовой кости, физическая реабилитация при них. Повреждения менисков, задачи ЛФК, массажа и физиотерапии, средства и методика в послеоперационном, функциональном и тренировочно-восстановительном периодах для не занимающихся спортом и для спортсменов.

Физическая реабилитация при повреждениях голеностопного и тазобедренного суставов.

Переломы позвоночника, виды переломов. Задачи, средства и методики гимнастики. Особенности методики гимнастических упражнений физической реабилитации при компрессионных переломах шейных, грудных и поясничных позвонков. Виды вытяжения. Исходные положения. Специальные упражнения. Виды переломов таза и способы иммобилизации в зависимости от вида перелома. Задачи и методики физической реабилитации. Критерии перевода с периода на период. Исходные положения. Специальные упражнения.

5. Образовательные технологии

Для освоения данной дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» предусматривается традиционная технология обучения и контроля: лекции, самостоятельная проработка лекционного материала, учебников, учебных пособий, написание фрагментов конспекта урока, учебная практика в проведении фрагментов урока и урока в целом, подготовка к текущим и рубежным контролям.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Самостоятельная работа и задания по дисциплины носят рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием знаний и умений средств и основных методов физической реабилитации при различных заболеваниях, уметь разрабатывать комплексы упражнений по профилактике и реабилитационные программы, самостоятельно проводить занятия с больными и инвалидами. Он должен понимать механизмы профилактического и реабилитационного действия физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях, а также уметь на основании этого определить место и роль физических упражнений и факторов реабилитации. Задания по самостоятельной работе имеют те же наименования и соответствуют плану учебных занятий.

6.1 План самостоятельной работы студентов

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемая литература (№ п/п)	Кол-во часов
1	2	3	4
1	Подготовка к теоретическому занятию: - позвоночный столб - позвоночник - позвонок - межпозвоночный диск	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	6

	<ul style="list-style-type: none"> - перенапряжение отдельных групп позвонков - мышечная система. - понятие об осанке - типы нарушения осанки 		
2	<p>Подготовка к теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие об осанке - типы нарушения осанки - варианты сколиоза позвоночника - виды остеохондроза позвоночника - виды радикулита - виды остеопороза - подобрать упражнения при кругло-вогнутой спине - подобрать упражнения при плоской спине - подобрать упражнения при дефектах осанки во фронтальной плоскости - составить комплекс упражнений при кифотической осанке. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6
3	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты сколиоза позвоночника - виды остеохондроза позвоночника - виды радикулита - виды остеопороза - подобрать упражнения при сколиозе у детей - средства и методы физической реабилитации при сколиозах - подготовка к уроку корригирующей гимнастики. - понятие о плоскостопии - виды плоскостопия и их признаки - задачи, средства и методы физической реабилитации при плоскостопии - составить комплекс специальных упражнения. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6
4.	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тесты на равновесие. - проба Ромберга - гибкость позвоночника - рассчитать оптимальную физическую нагрузку при выполнении упражнений. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6
5	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика физической реабилитации при артритах - методы физической реабилитации при артрозах - особенности методики в зависимости от локализации артроза. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6
6	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечение положением с помощью бинтовых и гипсовых повязок и гипсовых лонгеток - задачи и средства второго этапа - подобрать специальные гимнастические упражнения. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6
7	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника - основные неврологические синдромы при шейном остеохондрозе 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	6

	- средства физической реабилитации.		
8	Подготовка к практическому и теоретическому занятию: - задачи, методики и средства гимнастики в иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды - задачи, средства и методы применения гимнастики по периодам при переломе лучевой кости - переломы костей нижних конечностей - повреждения диафиза бедренной кости - задачи, средства и методики гимнастики по периодам.	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	6
9	Подготовка к практическому и теоретическому занятию: - общие принципы физической реабилитации при повреждениях суставов - реабилитация при повреждениях плечевого сустава - задачи и методика физической реабилитации по периодам. Специальные упражнения - повреждения боковых и крестообразных связок коленного сустава. Задачи и методика физической реабилитации по трем периодам - физическая реабилитация при повреждениях голеностопного и тазобедренного суставов - переломы позвоночника, виды переломов. Задачи, средства и методики гимнастики - особенности методики гимнастических упражнений физической реабилитации при компрессионных переломах шейных, грудных и поясничных позвонков, комплекс специальных упражнений - виды переломов таза и способы иммобилизации в зависимости от вида перелома. Задачи и методики физической реабилитации. Критерии перевода с периода на период. Исходные положения, комплекс специальных упражнений.	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	6
	ВСЕГО:		54

6.1.1 План самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемая литература (№ п/п)	Кол-во часов
1	2	3	4
1	Подготовка к теоретическому занятию: - позвоночный столб - позвоночник - позвонок - межпозвоночный диск - перенапряжение отдельных групп позвонков - мышечная система. - понятие об осанке - типы нарушения осанки	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	9
2	Подготовка к теоретическому занятию: - понятие об осанке - типы нарушения осанки	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	9

	<ul style="list-style-type: none"> - варианты сколиоза позвоночника - виды остеохондроза позвоночника - виды радикулита - виды остеопороза - подобрать упражнения при кругло-вогнутой спине - подобрать упражнения при плоской спине - подобрать упражнения при дефектах осанки во фронтальной плоскости - составить комплекс упражнений при кифотической осанке. 		
3	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты сколиоза позвоночника - виды остеохондроза позвоночника - виды радикулита - виды остеопороза - подобрать упражнения при сколиозе у детей - средства и методы физической реабилитации при сколиозах - подготовка к уроку корригирующей гимнастики. - понятие о плоскостопии - виды плоскостопия и их признаки - задачи, средства и методы физической реабилитации при плоскостопии - составить комплекс специальных упражнения. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	9
4.	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тесты на равновесие. - проба Ромберга - гибкость позвоночника - рассчитать оптимальную физическую нагрузку при выполнении упражнений. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	9
5	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика физической реабилитации при артритах - методы физической реабилитации при артрозах - особенности методики в зависимости от локализации артроза. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	9
6	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечение положением с помощью бинтовых и гипсовых повязок и гипсовых лонгеток - задачи и средства второго этапа - подобрать специальные гимнастические упражнения. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	9
7	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника - основные неврологические синдромы при шейном остеохондрозе - средства физической реабилитации. 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	10
8	<p>Подготовка к практическому и теоретическому занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи, методики и средства гимнастики в иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный периоды - задачи, средства и методы применения гимнастики по периодам при переломе лучевой кости 	<p>Осн.: 1,2,3</p> <p>Доп.: 1,2,3</p>	10

	- переломы костей нижних конечностей - повреждения диафиза бедренной кости - задачи, средства и методики гимнастики по периодам.		
9	Подготовка к практическому и теоретическому занятию: - общие принципы физической реабилитации при повреждениях суставов - реабилитация при повреждениях плечевого сустава - задачи и методика физической реабилитации по периодам. Специальные упражнения - повреждения боковых и крестообразных связок коленного сустава. Задачи и методика физической реабилитации по трем периодам - физическая реабилитация при повреждениях голеностопного и тазобедренного суставов - переломы позвоночника, виды переломов. Задачи, средства и методики гимнастики - особенности методики гимнастических упражнений физической реабилитации при компрессионных переломах шейных, грудных и поясничных позвонков, комплекс специальных упражнений - виды переломов таза и способы иммобилизации в зависимости от вида перелома. Задачи и методики физической реабилитации. Критерии перевода с периода на период. Исходные положения, комплекс специальных упражнений.	Осн.: 1,2,3 Доп.: 1,2,3	10
	ВСЕГО:		84

Вопросы для контрольной работы

1. Правила подбора упражнений при компрессионном переломе позвоночника
2. Лечебная гимнастика при переломах позвоночника
3. Правила подбора упражнений при таза.
4. Лечебная гимнастика при повреждениях суставов.
5. Правила подбора упражнений при повреждениях суставов.
6. Лечебная гимнастика при переломах таза.

Примерный перечень вопросов к зачёту

Задания для проверки уровня обученности - Знать:

1. Как можно определить физическую работоспособность.
2. Определение гибкости позвоночника.
3. Определение силы мышц спины и кисти.
4. Как рассчитывается физическая нагрузка при выполнении упражнений.
5. Дайте определение понятия «профилактика».
6. Дайте определение понятия «реабилитация».
7. Физиологически обоснованные, педагогические принципы лечебно-восстановительной тренировки?
8. Раскройте содержание следующих средств физических упражнений: гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения.
9. Назовите четыре механизма влияния физических упражнений и дайте каждому характеристику.

10. Какие существуют способы дозировки физической нагрузки при лечебном использовании физических упражнений.
11. Расскажите о периодах физической реабилитации больных с переломами диафиза плечевой кости.
12. В чем заключается физическая реабилитация больных с переломами лучевой кости в типичном месте.
13. Охарактеризуйте методику физической реабилитации больных при переломе бедренной кости.
14. Назовите основные функции позвоночного столба.
15. Какие вы знаете повреждения позвоночника?
16. Основные особенности принципов профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. На каком этапе онтогенеза закладываются физиологические изгибы позвоночника?
18. Виды нарушения осанки в сагитальной плоскости, вызванные уменьшением физиологических изгибов.
19. Виды нарушения осанки в сагитальной плоскости, вызванные увеличением физиологических изгибов.
20. Гидрокинезитерапия при нарушении осанки.
21. Клиническая картина остеохондроза позвоночника и его течение?
22. Неврологические синдромы при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
23. Синдром пояснично-крестцового радикулита.
24. Задачи и комплексная методика профилактики при остеохондрозе шейного отдела позвоночника в разные периоды.
25. Задачи и комплексная методика профилактики при поясничном остеохондрозе в разные периоды течения заболевания.
26. Физические упражнения профилактики при сколиозах.
27. Физические упражнения профилактики при плоскостопии.
28. Физические упражнения профилактики при радикулите.

Задания для проверки уровня обученности - Уметь:

1. Подобрать и применять на занятиях адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.
2. Составить комплекс различной направленности и сложности после болезни или травмы функции организма человека.
3. Составить комплекс различной направленности и сложности; реализовывать воспитание физических качеств, в том числе во время разминки, заминки и основной части; формулировать и реализовывать задачи к уроку аэробики.

Задания для проверки уровня обученности - Владеть:

1. Современными методиками, технологиями обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению на занятиях по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики.
2. Методами реабилитации после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы.
3. Методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми элементов гимнастики и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

4. Современными методиками, технологиями, в том числе и информационными на занятиях по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение
дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
средствами гимнастики»**

Основная литература:

1. Гайдаров, Л.Ф. Реабилитация после заболеваний: полный справочник – М.: ЭКСМО, 2008. – 70 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗОВ/под ред.С.Н. Попова – М.: Академия, 2008.-412 с.
3. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата/ под общ.ред. Н.А. Гросс – М.: Сов. Спорт, 2005. – 235 с.

Дополнительная литература:

1. Аллакин, Ю.А. Оздоровительная суставная гимнастика: учеб.- метод. пособие/ Ю.А. Аллакин; ПГПУ им. В.Г. Белинского. – Пенза, 2011-75 с.
2. Мачинский, В.И. Гимнастика исправляющая осанку. Изд. 3-е М., «Медицина», 1969. – 72 с.
3. Учебник инструктора по ЛФК. Под общ.ред.В.К. Добровольского – М.: Физкультура и спорт, 1974.- 480 с.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики»

Гимнастический зал, мячи, гимнастические палки, коврики, гимнастическая стенка; зеркала, видеоаппаратура (большой плазменный телевизор, видеоплеер с дисководом).

Рабочая программа дисциплины «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами гимнастики» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) и профилю подготовки **Физическая реабилитация**

Программу составила:

1. Тихонова Ю.И., канд.соц.наук., доцент



Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры "Гимнастика и спортивные игры"

Протокол № 8 от «06» июня 2015 года

Зав. кафедрой ГиСИ  Д.И. Нестеровский

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедры "Циклические виды спорта"

 А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «01» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  В.В. Беляева

