**Медицински университет - ПЛЕВЕН**

ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ”

ОДОБРЯВАМ: ВЛИЗА В СИЛА

Декан на ФОЗ ОТ УЧЕБНАТА 2017/2018 Г.

(Проф. д-р С. Янкуловска, д.м.н.)

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**

**по**

**„АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ”**

# за ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН

# „БАКАЛАВЪР”

СПЕЦИАЛНОСТ:

**„МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ”**

**РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ**

**ПЛЕВЕН**

**2017 г.**

**По учебен план на МУ-Плевен-**задължителна дисциплина

**Учебен семестър**: Шести

**Хорариум:** 15 часа: 15 часа лекции

**Брой кредити:** 1

**Преподавател:**

* Доц. Ростислав Валентинов Костов, Магистър по Кинезитерапия, Доктор по Физиотерапия, курортология и рехабилитация. Ректорат, ст. 417, тел. 064 884-118

**1. АНОТАЦИЯ:**

Обучението по учебната дисциплина „Адаптирана физическа активност“ (АФА)“ има за цел да запознава студентите с класификацията на хората с увреждания и спортовете подходящи за тях. Специално внимание се отделя на ползата от физическата култура и спортуването за оздравителния и профилактичния процес. Изучават се възможностите, които предоставя спорта на хората с увреждания на гръбначния мозък, с частично или тотално нарушение на зрението и слуха, пациенти с нарушения вследствие детска церебрална парализа, ампутации на крайниците и протезиране. Студентите се запознават с оценяването, както и с формирането на групи за състезания. Изучават се подходящите спортни дисциплини и правила, спортните бази за хората с увреждания и ролята на ерготерапевтите в процеса на подбор, класификация, упражняване и състезателна дейност.

В ре­зул­тат на пре­ми­на­ва­не на обу­че­нието в пре­д­ви­де­ния обем и по­с­ле­до­ва­тел­ност на те­ми­те по на­с­то­я­ща­та про­г­ра­ма, обучаемите трябва да постигнат следните **основни задачи**:

* Да анализират потенциала за оформяне на двигателен дефицит и модел на неспособност, при пациенти с увреди на опорно-двигателния апарат (ОДА), нервната система (НС), сърдечно-съдовата и дихателни системи.
* Да правят разлика между хора с намалени и такива с напълно увредени слух и зрение, като на тази база се предвидят подходящите за тях спортни дисциплини или подходящи за тяхното практикуване адаптации.
* Да познават спецификите на развитие на по-често срещаните заболявания (прогресиращи или не) с потенциал за оформяне на различен по тежест модел на неспособност и цялостния терапевтично-профилактичен процес.
* Да познават класификацията на конкретните увреди и да могат самостоятелно да групират пациентите, според характерните за типа патология нарушения, дисфункции и модел на неспособност, съобразно подходящия вид спортна дисциплина.
* Според определената класификационна група и съобразно индивидуалните особености на всеки отделен индивид, да могат правилно да предвиждат и изграждат подходящи адаптационни и компенсаторни механизми за практикуване на съответния спорт.

**2. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:**

В ре­зул­тат на предвидения теоретичен кур­с на обу­че­ние в посочения обем и по­с­ле­до­ва­тел­ност на предложените те­ми­ съ­г­ла­с­ноуче­б­ния план и на­с­то­я­ща­та учебна про­г­ра­ма студентите следва **да придобият нови знания за:**

* Патогенезата и клиничните особености на развитие на едни от най-често срещаните заболявания на НС, ОДА и др., с потенциал за развитие на различен по тежест и характер модел на неспособност.
* Типичните функционални двигателни нарушения, при пациенти с разнообразни дисфункции и отражението им на личностно, в т.ч. психо-емоционално равнище.
* Възможността на хората да практикуват различни видове спортни дисциплини, адаптирани към индивидуалните им особености, породени от траен двигателен дефицит.
* Положителните ефекти, показанията, противопоказанията и мерките за безопасност при практикуване на подходящо адаптирани спортни дисциплини.
* Международно утвърдени класификационни групи на хора с увреждания, критериите за включване и изключване на отделните индивиди според желания и подходящ вид спорт.

След приключване на определения в учебната дисциплина материал, обучаемите следва **да изградят нови способности и умения:**

* Самостоятелно да предвиждат подходящи спортни дисциплини, а при нужда да съобразят аспектите от тяхното адаптиране към конкретните желания, нужди и възможности на всеки отделен индивид.
* Да могат обстойно да обяснят на желаещите да се занимават с АФА ползите и особеностите на практикуване на подходящи спортни дисциплини.
* Успешно и безопасно да използват адаптираната физическа активност за укрепване на здравето и лечение на заболяванията във всичките им аспекти (функционални, психо-емоционални, социални и др.).

**3. ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ:**

* Лекции.
* Самостоятелна подготовка.
* Консултации.

**4. Методи на обучение:**

* Лекционно изложение.
* Изпълнение на самостоятелни и групови практически задачи.
* Проблемно-базирано обучение.
* Работа с подходящи учебници или друга помощна литература.
* Самостоятелна подготовка.

**Ле­к­ционното изложение** е ос­но­вен ме­тод за да­ва­не на но­ви зна­ния по учебната дисциплина. Те се водят с целия курс студенти и се осигуряват от мултимедийно изложение и други нагледни материали. Презентационните материали се представят чрез видеопроектори в лекционни зали, подходящо оборудвани за целта.

Съдържанието на лекциите е отворено и непрекъснато се актуализира спрямо актуалните тенденции за подходящо адаптиране на спортните занимания към нуждите и специфичните изисквания към упражняването им от хора с траен двигателен дефицит. Чрез ле­к­ци­он­ни­те за­ня­тия се представят особеностите на конкретни видове спортни дисциплини, упражнявани от хора с различни по характер и изявеност модел на неспособност. В лекционния курс се представят актуални инструментални, биомеханични и спортно-педагогически проучвания, относно подходите и спецификите на адаптиране на спортни дисциплини към специфичните индивидуални характеристики.

**Изпълнение на самостоятелни и групови практически задачи.** С цел усвояване на умения за самостоятелно определяне на класификационните групи и особеностите при упражняване на спортни дисциплини от лица с траен двигателен дефицит, студентите работят в малки групи за дискусия, базирана на получените до момента знания. Оформените групи студенти са с непостоянен характер, което дава възможност за обсъждане на различни гледни точки към поставените задачи, което е в основата както на развитието на индивидуално мислене, така и на способност за работа в екип, съобразявайки се с мнението и становището на всички в състава му.

**Проблемно базирано обучение.** При този метод обучаемите се мотивират да поемат отговорност за групата, в която работят и да организират и насочат процеса на обучение с подкрепата на преподавателя. Пред тях се поставят конкретни проблеми от адаптираната спортна практика, с цел да се събуди любопитството и ентусиазмът им да положат усилия и така да достигнат до желания резултат и да решат проблема. С цел изграждане на умения за логическо мислене, интеграция и приложение на разнообразни знания придобити в хода на обучението, на студентите регулярно се поставят различни практически проблеми над които да разсъждават, като самостоятелно, под контрол и напътствия от страна на преподавателя да изградят умения за прилагане и анализ на методи за подходящи адаптации на спортни дейности, съобразно индивидуалните особености на хора с различни по вид с степен на изявеност модел на неспособност. В тази форма на обучение преподавателят дава нужните указания, след което студентите обсъждат дадената информация и изграждат позиции към разисквания проблем.

**Работа с подходящи учебници или друга помощна литература.** Във връзка с придобиване на базовите за учебната дисциплина знания, тяхното актуализиране и надграждане, преподавателят препоръчва подходяща литература, както на български език, така и на достъпен чужд. В тази форма на обучение преподавателят индивидуално и групово подпомага студентите в процеса на екстракция на необходимата информация, логическото й обединяване и усвояване умения за практическо приложение. По този начин студентите усвояват умения за боравене със специализирана литература и изграждане на функционални умения, нужни както за ефективността на обучението, така и за бъдещата им професионална реализация.

**Самостоятелна подготовка.** В обучените по „АФА“ от водещо значение е извънаудиторната заетост. В тази връзка на студентите се предоставят самостоятелни задачи за самоподготовка чрез използване библиотечния фонд на МУ-Плевен, текстови и видеоматериали в Internet. По този начин се насърчава индивидуалната активност на студентите и лична мотивация за развитие, затвърждаване и приложение на нужните знания и умения. По всяко време на своето обучение студентите могат да се обръщат към преподавателя за консултации, напътствия и конкретизирана помощ, както за предоставяне на необходимите учебни материали, така също за тяхното интерпретиране, разяснение и анализ.

**5. ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ**

*Табл. 1.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА**  **НА ЛЕКЦИИТЕ ПО „АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ”** | **Часове** |
|  | Предмет и задачи на дисциплината АФА. | 2 |
|  | Спортно-медицинска класификация. | 3 |
|  | АФА и спортуване при Детска церебрална парализа. | 4 |
|  | Протезиране и реперкусия. Физиология на ходенето с протези. | 4 |
|  | АФА и спортуване при частично или напълно слепи и глухи хора | 2 |
|  | **ОБЩО** | **15** |

**6. ТЕЗИСИ НА ЛЕКЦИИТЕ ПО „АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ”:**

**1. Предмет и задачи на дисциплината АФА. (2 ч.)**

Определяне понятията: хора с увреждания, двигателен дефицит и модел на неспособност. Разискване на необходимостта от физическа култура и практикуването на спорт при хората с увреждания. Спортът като средство за двигателна, ментална, емоционална и социална адаптация на хора с двигателни нарушения. Представяне на едни от най-практикуваните спортни дисциплини и начините за тяхното адаптиране спрямо индивидуалните нужди на хора с различни двигателни увреждания. История на АФА и внедряването й сред хората с увреждания. Параолимпизъм - същност, аспекти, значение, както за хората с двигателни увреждания, така и за останалите в социалното обкръжение. Съвременно състояние в света, Европа и България.

**2. Спортно-медицинска класификация. (3 ч.)**

Гръбначно-мозъчни (спинални) увреди. Видове, патомеханизъм на развитие, клинична картина в острия и последващите периоди, сетивни и двигателни нарушения според локализацията на увредите. Епидемиология, демографски характеристики, индивидуални особености на дисфункциите, социална и икономическа значимост. Спортна класификация на хората с увреждания на гръбначния мозък. Фактори при класификацията в групи. Спортове подходящи за хора с увреждания на гръбначния мозък - лека атлетика, плуване, баскетбол, стрелба, тенис на маса и други спортове. Подходящи адаптации на околната среда, помощните средства и екипировка за практикуване на подходящи спортове от лица със спинални увреди.

**3. АФА и спортуване при Детска церебрална парализа. (4 ч.)**

Детска церебрална парализа – същност и определение. Демографска характеристика, социална значимост и аспекти от протичане на заболяването. Пре-натални и пери-натални фактори за оформяне на заболяването. Форми и степени на проява, двигателни, координационни, ментални и социални аспекти на заболяването. Спортно-медицинска класификация и оценяване на крайниците, трупа и координацията. Формиране на групи за състезания. Спортове и адаптации подходящи към нуждите на хора с двигателен дефицит, вследствие на заболяването.

**4. Протезиране и реперкусия. Физиология на ходенето с протези. (4 ч.)**

Протетика и ортотика – същност и разлики. Най-чести състояния налагащи протезиране (вродени и следтравматични състояния; ортопедични, вътрешни и др. заболявания). Видове протези – козметични и функционални (в т.ч. мио-електрични протези). Ампутации на крайниците, нива, степен на увреда на опорно-двигателния апарат, оформяне на чукана, потенциал за развитие на контрактури, обработка на чукана и подготовка за протезиране. Индивидуален подбор, оразмеряване и обучение в използването на протези. Физиология на ходенето с протези, според вида им и двигателните нарушения. Спортно-медицинска класификация. Спортуване при ампутация на крайниците. Тренировки, участие в състезания. Летни и зимни спортове.

**5. АФА и спортуване при частично или напълно слепи и глухи хора (2 ч.)**

Нарушения на зрението и слуха. Вродени и придобити състояния с отражение върху зрителните и слухови възприятия. Самостоятелно нарушаване на зрителните и слухови възможности и комбинирани увреди. Социални, рекреативни, битови и спортни аспекти при пациенти с частична или тотална загуба на слуха и зрението. Спортни дисциплини и подходящи адаптации за хора със зрителен и слухов дефицит. Специални спортове и правила. Спортни бази за хората с увреждания. Роля на ерготерапията, медицинската и социална хабилитация и рехабилитация.

**7. МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛ:**

Оценяване знанията на студентите се базира на предварително дефинирани критерии и се формира от **текущ контрол** и **заключителен контрол** с критерии за **формиране на крайна оценка.** В методите за контрол, като критерии за оценка на знанията се имат предвид:

* Пълнота на усвояване на учебния материал.
* Усвоена терминология.
* Способност за самостоятелно дефиниране и включване на хора с увреждания към подходящи спортни групи.
* Аналитични умения и способности.
* Умения за формиране на изводи и обобщения.
* Умения за цялостно планиране на адаптивни механизми и тяхното осъществяване, с цел практикуване на спортни дейности от лица с различни по степен и характер модел на неспособност.
* Умения за решаване на конкретно зададени проблеми.

**7.1. ТЕКУЩ КОНТРОЛ:**

Текущият контрол се базира на учебната активност на студентите по време на учебните занятия. **Присъствието на предвидените по учебния план лекционни занятия по дисциплина**, съгласно Чл. 92, ал. 1, т. 1 от Правилник за устройството и дейността на Медицински университет – Плевен и Чл. 19, ал. 1 от Правилник за организацията на учебния процес в МУ – Плевен **е задължително и е основание за заверка на семестъра** по учебната дисциплина от страна на преподавателите.

По време на учебните занятия всеки студент се оценява чрез участието и справянето си с учебния материал. **Текущата оценка (ТО)** от контрола включва **устно** **препитване (УП)** върху предадения до момента материал и оценка на способностите за аналитично мислене и **решаване на задачи (РЗ)** с практическа насоченост.

Формирането на оценката от текущия контрол – ТО се осъществява посредством зависимостта:

**ТО = 0,50УП+0,50РЗ**

Тази оценка има принос при определяне на кредитната оценка и участват при формиране на крайната оценка по учебната дисциплина.

**7.2. ЗАКЛЮЧИТЕЛЕН КОНТРОЛ:**

Заключителният контрол на получените знания по дисциплината се осъществява на базата на **финален изпит (ФИ)**. Датата за явяване на изпит се фиксира в изпитната сесия на втори курс, трети учебен семестър. Изпитът се провеждат по график, обявен от Учебен отдел при спазване реда и процедурите според Правилника на МУ – Плевен. Изпитът се състои от теоретично развиване изпитни въпроси по предварително зададен конспект. Всеки студент развива по два въпроса от изпитния конспект, изтеглени на случаен принцип посредством избор на изпитни билети.

**7.3. ФОРМИРАНЕ НА КРАЙНА ОЦЕНКА:**

Крайната **изпитна оценка (ИО)** е комплексна и оценява цялостното представяне по време на обучението. Оформянето на крайната изпитна оценка е въз основа на оценките от **финален изпит и задължителния текущ контрол** и участието по време на занятия. Тя се формира от 2 основни компонента – 50% от **финален изпит (ФИ)** и 50 % от общата **текуща оценка (ТО).** Тя е положителна, (по-голяма или равна на „Среден 3“) само ако двата компонента са положителни и се определя от израза:

**ИО = 0,50ФИ + 0,50ТО**

Крайната оценка е по шестобалната система и се закръглява с точност до единица в съответствие със скалата по ECTS. Минималната оценка за приключване на обучението е „Среден 3”, съотнесена с Европейската система за трансфер на кредити.

**8. СИСТЕМА ЗА НАБИРАНЕ НА КРЕДИТИ:**

Общ брой кредити: **1**

Сумарната кредитна оценка се формира от:

* Присъствие на лекции.
* Самостоятелна подготовка за практически занятия и др.
* Адекватно решаване на поставени задачи.
* Самостоятелна подготовка и полагане на семестриален изпит.

**9. Изпитен конспект:**

1. Предмет и задачи на дисциплината АФА. Необходимост от физическа култура и спорт при хората с увреждания.
2. История на АФА и внедряването и сред хората с увреждания. Съвременно състояние в света, Европа и България.
3. Спортно-медицинска класификация. Класификация на хората с увреждания на гръбначния мозък. Фактори при класификацията в групи.
4. Спортове подходящи за хора с увреждания на гръбначния мозък - лека атлетика, плуване, баскетбол, стрелба, тенис на маса и други спортове.
5. АФА и спортуване при Детска церебрална парализа. Спортно-медицинска класификация и оценяване на крайниците, трупа и координацията. Формиране на групи за състезания. Спортове.
6. АФА при ампутация на крайниците. Състоянието на пациентите след ампутация. Роля на ерготерапията.
7. Протезиране и реперкусия. Физиология на ходенето с протези. Спортно-медицинска класификация.
8. Спортуване при ампутация на краиниците. Тренировки, участие в състезания. Летни и зимни спортове.
9. АФА и спортуване при слепи и частично зрящи хора. Спортни дисциплини.
10. АФА и спортуване при глухи хора. Спортове и правила. Спортни бази за хората с увреждания. Роля на ерготерапията.

**10. Препоръчвана литература.**

**10.1. ОСНОВНА:**

1. Милчева Д.. Спорт за инвалиди. София: *Медицина и Физкултура*, 1986.

**10.2. ДОПЪЛНИТЕЛНА:**

1. Бонов П., Г. Каранешев. Лека атлетика за инвалиди. София: НСА-прес”, 1999.
2. Топузов И. Спортна медицина. Благоевград: Неофит Рилски, 2001.

**11. АВТОР НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА:**

Доц. Ростислав Валентинов Костов, д.м.

Учебната програмата е разгледана на катедрен съвет на катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“ с Протокол № 4 от 21.12.2017 год., приета е от Програмен съвет на Факултет Обществено здраве с протокол от 24.01.2018 год. и е утвърдена от факултетен съвет на факултет „Обществено здраве“ с Протокол № 4 от 24.01.2018 год.