	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 1 от 8 стр.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ПЛЕВЕН
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“

ОДОБРЯВАМ:
 Декан на ФОЗ
 (Проф. д-р С. Янкуловска, д.м.н.)

ВЛИЗА В СИЛА
 ОТ УЧЕБНАТА 2017/2018 Г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО


„АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ“

ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН
„БАКАЛАВЪР“

СПЕЦИАЛНОСТ:
„МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ“

РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ

ПЛЕВЕН
2017 г.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 2 от 8 стр.

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 спортването 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 съгласно учебния 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.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 3 от 8 стр.

- 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 желанието и подходящия 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 желанието, 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 цел да студентите 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

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 4 от 8 стр.

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 ентузиазмът им да положат усилия и така да достигнат до желанния 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 изяви-ност 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 ѝ 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
1.	Предмет и задачи на дисциплината АФА.	2
2.	Спортно-медицинска класификация.	3
3.	АФА и спортуване при Детска церебрална парализа.	4
4.	Протезиране и реперкусия. Физиология на ходенето с протези.	4
5.	АФА и спортуване при частично или напълно слепи и глухи хора	2
	ОБЩО	15

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 5 от 8 стр.

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 ѝ 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. Спор-

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 6 от 8 стр.

тни 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:

$$TO = 0,50УП+0,50РЗ$$

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.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 7 от 8 стр.

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:

$$\text{ИО} = 0,50\text{ФИ} + 0,50\text{ТО}$$

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 крайниците. 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.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Издание: П
		Дата: 10.01.2012 г.
		Страница 8 от 8 стр.

10. ПРЕПОРЪЧВАНА ЛИТЕРАТУРА.

10.1. ОСНОВНА:

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

10.2. ДОПЪЛНИТЕЛНА:

2. Бонов П., Г. Каранешев. Лека атлетика за инвалиди. София: НСА-прес”, 1999.

3. 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.