

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА****Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології****“ЗАТВЕРДЖУЮ”**Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи“  О.Б. Жильцов  
20/6 року**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

Напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016 - 2017 навчальний рік

Робоча програма «Фізична реабілітація» для студентів галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, 2016. – 28 с.

Розробники: Бісмак Олена Василівна, завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології, доцент.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.


Протокол від 23 серпня 2016 року №1

Завідувач кафедри фізичної реабілітації  
та біокінезіології

  
\_\_\_\_\_ (О.В. Бісмак)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)

## ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	9
<i>Модуль I. Основи фізичної реабілітації</i>	9
<i>Модуль II. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань</i>	9
<i>Модуль III. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи</i>	9
5. Плани практичних занять	10
6. Завдання для самостійної роботи	16
7. Індивідуальна навчально-дослідна робота	17
8. Система поточного та підсумкового контролю	19
9. Методи навчання	22
10. Методичне забезпечення курсу	22
11. Об'ємні вимог до курсу	22
12. Рекомендована література	26

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма з фізичної реабілітації містить теоретичні розділи. Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системою організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізична реабілітація», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Фізична реабілітація» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: програми фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів, нервової системи, травмах опорно-рухового апарату та після хірургічних втручань, періоди фізичної реабілітації, поєднання засобів фізичної реабілітації у лікуванні хворих.

**Мета** – формування професійних знань, вмінь та навичок з фізичної реабілітації, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів напряму підготовки: 6.010201 – «Фізичне виховання».

### **Завдання:**

1. Сформувати цілісне уявлення про фізичну реабілітацію;
2. Вивчити механізми лікувальної дії засобів фізичної реабілітації;
3. Надати знання про засоби фізичної реабілітації.
4. Вивчити принципи складання реабілітаційних програм при різних захворюваннях і травмах.

Студент, вивчаючи фізичну реабілітацію, отримує повну інформацію про клініку захворювань, відновлювальні заходи, програми фізичної реабілітації, розрахунки часу на проведення занять з ЛФК, масажу.

**Компетенції, які набувають студенти у процесі вивчення курсу:**

1. Здатність застосувати знання про найбільш поширенні захворювання людини на сучасному етапі, основні клінічні симптоми захворювань, пошкоджень і травм.
2. Здатність визначати показання і протипоказання до застосування засобів фізичної реабілітації.
3. Здатність використовувати методи контролю за ефективністю використання засобів фізичної реабілітації.
4. Здатність складати програми фізичної реабілітації при різних захворюваннях і травмах, визначити основні завдання лікувальної фізичної культури на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості.
5. Здатність регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи спеціальне обладнання.
6. Здатність вивчати та аналізувати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду.
7. Здатність використовувати засоби і форми лікувальної фізичної культури.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Фізична реабілітація

Курс: IV Семестр: 7-8-й	Напрямок, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістовних модулів: 3</p> <p>Загальна кількість годин – 144</p> <p>Тижневих годин - 2</p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки – 6.010201 - Фізичне виховання</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»</p>	<p>Нормативна:</p> <p>Рік підготовки – IV</p> <p>Семестр – 7-8-й</p> <p>Аудиторних занять – 42 години (20 год. – 7 семестр, 22 год. – 8 семестр)</p> <p>Лекції – 12 годин (6 год. – 7 семестр, 6 год. – 8 семестр)</p> <p>Практичні - 30 години (14 год. – 7 семестр, 16 год. – 8 семестр);</p> <p>Самостійна робота - 60 годин; (34 год. – 7 семестр, 26 год. – 8 семестр)</p> <p>Модульний контроль – 6 годин (3 год. – 7 семестр, 3 год. – 8 семестр);</p> <p>Форма підсумкового контролю: залік, екзамен – 36 годин</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Кількість годин				
	Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Мод. контр.
<b>Змістовий модуль 1</b>					
<b>Основи фізичної реабілітації</b>					
1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації.	7	2		5	
2. Організація занять лікувальної фізичної культури.	7		2	5	
Разом:	15	2	2	10	1
<b>Змістовий модуль 2</b>					
<b>Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів</b>					
3. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи	17	2	4	9	
4. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання	12	2	4	6	
5. Фізична реабілітація при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	11	-	4	9	
Разом:	42	4	12	24	2
Модульний контроль – 3 г					
Разом:	57	6	14	34	3
<b>Модуль 3</b>					
<b>Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи, порушеннях постави і травмах та опорно-рухового апарату та</b>					
6. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату	25	4	8	13	
7. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи	23	2	8	13	
Разом:	87	6	16	26	3/36
Модульний контроль – 3 г					
Семестровий контроль – 36 г					
Разом за навчальним планом:	144	12	30	60	6/36

### III. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Разом: 144 год.: лекційні заняття – 12 год., практичні заняття – 30 год., індивідуальна робота - 6 год.,  
самостійна робота – 54 год., мод. контр. – 6 год., екзамен – 36 год.

тиждень														
Модулі	<b>Змістовний модуль 1. Основи фізичної реабілітації, 42 бали</b>		<b>Змістовний модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів, 143 бали</b>					<b>Змістовний модуль 3. Фізична реабілітація при травмах та порушеннях опорно-рухового апарату та нервової системи 141 бали</b>						
Лекції	1		2		3			4-5			6			
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація»		Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи		Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи органів шлунково-кишкового тракту			Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату			Фізична реабілітація при захворюваннях нервової Системи			
Лекції, відвід.	1		1		1			1+1			1			
Теми практичних занять	Організація занять лікувальної фізичної культури		ФР при інфаркті міокарда	ФР при гіпертонічній та гіпотонічній	ФР при пневмонії та бронхіті	ФР при бронхіальній астмі	ФР при хронічному гастриті та виразковій хворобі	ФР при захворюваннях	ФР при порушеннях постави	ФР при сколіотичній хворобі	ФР при травмах верхніх та нижніх кінцівок	ФР при неврозах	ФР хворих після інсульту	ФР при радикулітах
Практичні	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12	13-14	15
Робота на пр. зан. + відвід.	10+1		10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5		20					25						
ІНДЗ (бали)			30											
Види пот. контролю	Мод. робота №1 (25)		Модульна контрольна робота №2 (25 балів)					Модульна контрольна робота №3 (25 балів)						
Підсум. контроль			залік					екзамен						

Всього: 326 балів (I семестр – 185 балів, II семестр – 141 бал)



## **IV. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **Основи фізичної реабілітації**

**Лекція 1.** Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації (2 год.)

**Практичне заняття 1.** Організація занять лікувальної фізичної культури (2 год.)

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань**

**Лекція 2.** Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи (2 год.)

**Лекція 3.** Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи та органів шлунково-кишкового тракту (2 год.)

**Практичне заняття 2.** Фізична реабілітація при інфаркті міокарда (2 год.)

**Практичне заняття 3.** Фізична реабілітація при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі (2 год.)

**Практичне заняття 4.** Фізична реабілітація при пневмонії та бронхіті (2 год.)

**Практичне заняття 5.** Фізична реабілітація при бронхіальній астмі (2 год.)

**Практичне заняття 6.** Фізична реабілітація при хронічному гастриті та виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки (2 год.)

**Практичне заняття 7.** Фізична реабілітація при захворюваннях кишок (2 год.)

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

**Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату та захворюваннях нервової системи**

**Лекція 4-5.** Фізична реабілітація при травмах та порушеннях опорно-рухового апарату (4 год.)

**Лекція 6.** Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях нервової системи (2 год.)

**Практичне заняття 8.** Фізична реабілітація при порушеннях постави (2 год.).

**Практичне заняття 9.** Фізична реабілітація при при сколіотичній хворобі (2 год.).

**Практичне заняття 10-11.** Фізична реабілітація після травм верхньої та нижньої кінцівок (2 год.).

**Практичне заняття 12.** Фізична реабілітація при неврозах (2 год.)

**Практичне заняття 13-14.** Фізична реабілітація після інсульту (4 год.)

**Практичне заняття 15.** Фізична реабілітація при радикулітах (2 год.)

## **V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I Основи фізичної реабілітації**

**Практичне заняття 1. Організація занять лікувальної фізичної культури (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Обладнання кабінету та зали ЛФК.
2. Форми та засоби ЛФК.
3. Характеристика рухових режимів на різних етапах реабілітації.

#### **Рекомендована література**

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005. – 400 с.
2. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под

ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань**

#### **Практичне заняття 2. Фізична реабілітація при інфаркті міокарда (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Програми фізичної реабілітації при інфаркті міокарда
2. Засоби та форми ЛФК при інфаркті міокарда.

##### **Рекомендована література**

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. –К.: Олімпійська література, 2005. –400с.
2. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
5. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

#### **Практичне заняття 3. Фізична реабілітація при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Фізична реабілітація при гіпертонічній хворобі.
2. Фізична реабілітація при гіпотонічній хворобі.

##### **Рекомендована література**

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. –К.: Олімпійська література, 2005. –400с.
2. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
5. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

#### **Практичне заняття 4. Фізична реабілітація при пневмонії та бронхіті (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Фізична реабілітація при пневмонії.
2. Фізична реабілітація при бронхіті.

##### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

#### **Практичне заняття 5. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі.
2. Засоби та форми ЛФК при бронхіальній астмі.

##### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

#### **Практичне заняття 6. Фізична реабілітація при хронічному гастриті та виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Фізична реабілітація при хронічному гастриті.
2. Фізична реабілітація при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.

### Рекомендована література

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры // Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

### Практичне заняття 7. Фізична реабілітація при хронічному ентериті та коліті (2 год.)

#### План заняття

1. Фізична реабілітація при хронічному ентериті.
2. Фізична реабілітація при хронічному коліті.

### Рекомендована література

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. –К.: Олімпійська література, 2005.–400с.
2. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
3. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
5. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи

### Практичне заняття 8. Фізична реабілітація при порушеннях постави (2 год.).

#### План заняття

1. ФР при порушеннях постави.
2. Засоби та форми ЛФК при порушеннях постави.

### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

### **Практичне заняття 9. Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі (2 год.).**

#### **План заняття**

1. ФР при сколіотичній хворобі.

### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

### **Практичне заняття 10-11. Фізична реабілітація після травм верхньої та нижньої кінцівок (4 год.).**

#### **План заняття**

1. ФР при переломах кісток передпліччя.
2. ФР при переломах кісток плеча.
3. ФР після переломів кісток гомілки.
4. ФР після переломів кісток стегна.

### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

## **Практичне заняття 12. Фізична реабілітація при неврозах (2 год.)**

### **План заняття**

1. ФР хворих при неврастенії.
2. ФР хворих при психастенії.
3. ФР хворих при астенії.

### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

## **Практичне заняття 13-14. Фізична реабілітація хворих після інсульту (4 год.).**

### **План заняття**

1. ФР хворих після ішемічного інсульту.

### **Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

**Практичне заняття 15. Фізична реабілітація при радикулітах (2 год.).****План заняття**

1. ФР хворих при попереково-крижовому радикуліті.
2. ФР хворих при шийно-грудному радикуліті.

**Рекомендована література**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред.В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко.-М.: Медицина, 1990.
4. ЛФК в системе медицинской реабилитации. Руководство для врачей /Под ред.А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой.-М.: Медицина, 1995.

**VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ****КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА**

<b>Змістовий модуль теми курсу</b>	<b>Академічний контроль</b>	<b>Бали</b>
<b>Змістовий модуль 1 Основи фізичної реабілітації (10 год.)</b>		
1. Засоби, періоди, форми ЛФК (5 год.)	Індивідуальне заняття	5
2. Лікувальний масаж. Форми та методи (5 год.)	Індивідуальне заняття	
<b>Змістовий модуль 2 Засоби та методи фізичної реабілітації (24 год.)</b>		
3. Механізми лікувальної дії фізичних вправ та фізичних чинників (8 год.)	Поточний, практичне заняття	20
4. Поєднання засобів фізичної реабілітації (8 год.)	Поточний, практичне заняття	
5. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування. (8 год.)	Поточний, практичне заняття	
<b>Модуль 3 Фізична реабілітація при конкретних захворюваннях (26 год.)</b>		



6. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату (10 год.)	Поточний, практичне заняття	25
7. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах, плоскостопості (8 год.)	Поточний, практичне заняття	
8. Фізична реабілітація при захворюваннях суглобів і внутрішніх органів (8 год.)	Поточний, практичне заняття	
Всього: 60 години		50

## VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

*Індивідуальна навчально-дослідна робота* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – наукове-педагогічне дослідження у вигляді аналітичної доповіді: вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1., 7.2.

Таблиця 7.1

### Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 бали
2.	Складання плану реферату	2 бал

3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
<b>Разом</b>		<b>30 балів</b>

### Теми ІНДЗ

1. ЛФК при неврозах.
2. ЛФК при ДЦП.
3. ЛФК при шийному остеохондрозі .
4. ЛФК при грудному остеохондрозі .
5. ЛФК при попереково-крижовому остеохондрозі .
6. ЛФК при шийному радикуліті.
7. ЛФК при хворобі Паркінсона.
8. ЛФК при запальних захворюваннях головного мозку.
9. ЛФК при струсі головного мозку.
10. ЛФК при забитті головного мозку.
11. ЛФК при здавлюванні головного мозку.
12. ЛФК при пухлини спинного мозку.
13. ЛФК при малій хореї у дітей.
14. ЛФК при невритах.
15. ЛФК при переломі шийки стегна.
16. ЛФК при переломі кісток гомілки.
17. ЛФК при переломі плечової кістки.
18. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
19. ЛФК при вегето-судинної дистонії
20. ЛФК при міокардиті у дітей.

## Шкала оцінювання ІНДЗ

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	10-19	Задовільно
Низький	Менше 5-9	Незадовільно

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Фізична реабілітація». Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Фізична реабілітація» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок..

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2, табл. 8.3.

Таблиця 8.1

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю (I семестр – залік)

<b>№</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Кількість балів за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць до розрахунку</b>	<b>Всього</b>
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	7	7
3.	Робота на практичному	10	7	70

	занятті			
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	5	25
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
6.	ІНДЗ	30	1	30
<b>Максимальна кількість балів - 185</b>				

**Розрахунок:  $185:100=1,85$**

Таблиця 8.2

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю (II семестр – екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	8	8
3.	Робота на практичному занятті	10	8	80
4.	Виконання самостійної роботи	5	5	25
4.	Модульна контрольна робота	25	1	25
<b>Максимальна кількість балів - 141</b>				

**Розрахунок:  $141:60=2,35$ ,  
екзамен – 40 балів**

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

➤ *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.3

## Порядок переведення рейтингових показників

<b>Оцінка за стобальною системою</b>	<b>Оцінка рейтингова</b>	<b>Значення рейтингу</b>
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, складання контрольних нормативів, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу.

Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;

- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

- Лекції,
- семінарські заняття,
- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

## **X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю.

## **XI. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Дайте визначення поняття "реабілітація"
2. Що таке фізична реабілітація?
3. Перерахуйте принципи медичної і фізичної реабілітації, і охарактеризуйте їх.
4. Засоби медичної і фізичної реабілітації?
5. Які вимоги до складання реабілітаційних програм?
6. Розкрийте поняття "лікувальна фізична культура".
7. Які особливості методу ЛФК в порівнянні з іншими методами

лікування?

8. Назвіть чотири механізми впливу фізичних вправ і дайте кожному характеристику.

9. Які існують засоби ЛФК?

10. Розкрийте зміст таких засобів ЛФК: гімнастичні вправи, спортивно-прикладні вправи, малорухомі і спортивні ігри, працетерапія, природні чинники природи, масаж.

11. Які існують форми лікувальної фізкультури?

12. Розкрийте і дайте характеристику основній формі ЛФК - заняттю лікувальною гімнастикою.

13. Які існують періоди в ЛФК?

14. Дайте характеристику трьом періодам ЛФК.

15. Які існують способи дозування фізичного навантаження при лікувальному використанні фізичних вправ?

16. Дайте визначення понять "фізіотерапія" і "фізичні чинники".

17. Перерахуйте процедури водолікування та охарактеризуйте їх.

18. Розкрийте поняття "теплі лікування" та "бальнеолікування".

19. Розкажіть про мануальну терапію.

20. Дайте характеристику лікувального масажу.

21. Методи лікувального масажу.

22. Які методичні особливості лікувального масажу?

23. Дайте уявлення про види лікувального масажу.

24. Розкажіть про сегментарно-рефлекторний масаж.

25. Розкрийте суть точкового масажу і його техніку.

26. Дайте визначення поняттю "травма" і "травматична хвороба".

27. Назвіть види травм.

28. Переломи, види переломів?

29. Дайте характеристику методам лікування переломів.

30. Розкажіть про періоди фізичної реабілітації хворих з переломами діяфізу плечової кістки.

31. У чому полягає фізична реабілітація хворих з переломами променевої кістки у типовому місці?

32. Охарактеризуйте методику фізичної реабілітації хворих при переломі стегнової кістки (при консервативному і оперативному лікуванні).

33. Дайте характеристику ушкоджень суглобів (види, симптоматика, лікування).

34. Періоди фізичної реабілітації при внутрішньосуглобових переломах і вивихах?

35. Завдання і методика фізичної реабілітації по трьох періодах при переломі шийки стегна.

36. Фізична реабілітація при переломі виростків стегна і

великогомілкової кістки?

37. Охарактеризуйте ушкодження кисті і методи їх лікування і реабілітації.

38. Дайте основи методики фізичної реабілітації при переломах однієї або декількох кісток і фаланг пальців.

39. Види ушкоджень стопи, особливості методики фізичної реабілітації при переломах окремих кісток стопи.

40. Охарактеризуйте правильну поставу дошкільника.

41. Охарактеризуйте правильну поставу школяра.

42. Охарактеризуйте правильну поставу дорослої людини.

43. Причини порушення поставу.

44. Види порушення осанки в сагитальній площині, викликані збільшенням фізіологічних вигинів?

45. Основні засоби фізичної реабілітації при порушенні осанки і їх характеристики.

46. Гідрокінезітерапія при порушенні постави.

47. Поняття про сколіотичну хворобу.

48. Охарактеризуйте перший ступінь сколіозу.

49. Охарактеризуйте друго-третю міри сколіозу.

50. Охарактеризуйте четверту міру сколіозу.

51. Що таке асиметричні фізичні вправи і їх місце в комплексній гімнастиці.

52. Поширеність захворювань серцево-судинної системи і основні симптоми цих захворювань.

53. Поняття про недостатність кровообігу і її міри.

54. Розкажіть про механізми лікувальної і реабілітаційної дії фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях.

55. Розкрийте основи методики занять фізичними вправами при серцево-судинних захворюваннях.

56. Дайте загальне уявлення про атеросклероз і чинники, що його викликають.

57. Захворювання і ускладнення, які супроводжують атеросклероз.

58. Дайте визначення ІХС і назвіть її клінічні форми.

59. Поняття про інфаркт міокарду, його етіологію і патогенез.

60. Види інфаркту міокарду.

61. Охарактеризуйте клінічну картину гострого інфаркту міокарду.

62. Завдання і методика фізичної реабілітації на стаціонарному етапі при ІМ.

63. Завдання і методика фізичної реабілітації на санаторному етапі при ІМ.



64. Завдання і методика фізичної реабілітації на поліклінічному етапі при ІМ.
65. Охарактеризуйте гіпертонічну хворобу і визначите її значення в серцево-судинній патології.
66. Розкрийте етіологію і патогенез гіпертонічної хвороби.
67. Які основні принципи лікування ГБ?
68. Які завдання і зміст методики ЛФК по рухових режимах?
69. Охарактеризуйте особливості фізичної реабілітації хворих ГБ на поліклінічному етапі.
70. Які особливості санаторного етапу реабілітації хворих ГБ?
71. Дайте уявлення про гіпотонічну хворобу.
72. Розкрийте зміст методики фізичної реабілітації при гіпотонічній хворобі.
73. Чим характеризується захворювання облітеруючий ендартерит, які його симптоми?
74. Які свідчення і протипоказання до застосування засобів реабілітації при облітеруючому ендартериті?
75. Які завдання і принципи реабілітації пульмонологічних хворих?
76. Дайте поняття про дихальну недостатність і що обумовлює її виникнення?
77. Перерахуйте основні клінічні прояви захворювань органів дихання.
78. Розкрийте механізми лікувально-відновної дії фізичних вправ при захворюваннях органів дихання.
79. Охарактеризуйте захворювання - бронхіальна астма.
80. Які етіологія і патогенез бронхіальної астми?
81. Розкрийте клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації.
82. Які засоби фізичної реабілітації використовуються при бронхіальній астмі?
83. Яка програма фізичної реабілітації при бронхітах?
84. Охарактеризуйте пневмонію легенів і її види.
85. Яка клінічна картина пневмонії?
86. Які завдання фізичної реабілітації при пневмонії?
87. Розкрийте методику реабілітації на стаціонарному етапі по рухових режимах.
88. Дайте характеристику гастриту і його видів.
89. Розкрийте клінічну картину захворювання.
90. Яка методика фізичної реабілітації при гастритах?
91. Охарактеризуйте виразкову хворобу шлунку і дванадцятипалої кишки.
92. Перерахуйте завдання фізичної реабілітації при виразковій хворобі і

дванадцятипалої кишки.

93. Розкрийте методику фізичної реабілітації при виразковій хворобі і дванадцятипалої кишки при різних рухових режимах.

94. Дайте поняття про ентерити, гастроентерити та ентероколіт.

95. Охарактеризуйте завдання і методику фізичної реабілітації хворих при оперативних втручаннях на серці в передопераційному періоді.

96. Охарактеризуйте рухові порушення при захворюваннях і ушкодженнях нервової системи.

97. Дайте характеристику санаторного етапу реабілітації постінсультних хворих.

98. Які завдання і методика фізичної реабілітації хворих при невритах залежно від періоду відновного лікування?

99. Розкажіть особливості реабілітації хворих при невриті лицьового нерва.

100. Розкрийте методику ЛФК при неврозах.

## ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2014. – 488 с.
2. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: Підручник, 2010. – 352 с.
3. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. – К., 2008. - 248 с.
4. Марченко О. К. Основы физической реабилитации: Учебник. – К.: Олімпійська література, 2012. – 528 с.
5. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при хирургическом лечении заболеваний органов грудной клетки. - К.: Олимпийская литература, 2015. – 376 с.
6. Назар П. С., Шахліна Л. Г. Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації. - К.: Олімпійська література, 2014. – 240 с.
7. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи. - К.: Олімпійська література, 2014. – 196 с.

**Додаткова:**

1. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А. - М.: Медицина, 1987. - 528с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры // Под ред. С.Н.Попова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль // Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.
4. Бирюков А.А. Лечебный массаж. - К.: Олимпийская литература, 1995.- 200 с.

**Робоча програма навчальної дисципліни**  
**«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»**

**Укладач:** Бісмак Олена Василівна, завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.