

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА****Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології****“ЗАТВЕРДЖУЮ”**Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

“ ” 20 / 16 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Напрямок підготовки: 6.010203 - Здоров'я людини

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016 - 2017 рік


Робоча програма «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань:  
0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки:  
6.010203 – Здоров'я людини, 2016. – 26 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 декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ (О.С. Козюк)

**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
Модуль I. Загальні положення фізичної реабілітації хворих та інвалідів	9
Модуль II. Основи методики занять лікувальної фізичної культури	10
Модуль III . Методи лікарсько-педагогічної оцінки впливу занять ЛФК на організм хворих	11
5. Плани практичних занять	11
6. Завдання для самостійної роботи	19
7. Система поточного та підсумкового контролю	20
8. Методи навчання	22
9. Методичне забезпечення курсу	22
10. Об'ємні вимог до курсу	23
11. Рекомендована література	24

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Основи фізичної реабілітації» розрахована для вивчення студентами II курсу напряму підготовки: 6.010203 – «Здоров'я людини» основних положень і принципів фізичної реабілітації хворих та інвалідів з метою повернення їх у суспільство, на виробництво та в родину.

Робоча програма 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 «Основи фізичної реабілітації», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Основи фізичної реабілітації» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: історичні аспекти виникнення фізичної реабілітації, завдання, принципи, засоби фізичної реабілітації, засоби та форми ЛФК, методичні принципи застосування фізичних вправ.

**Мета дисципліни** – формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

### **Завдання дисципліни:**

1. Сформувати цілісне уявлення про фізичну реабілітацію.
2. Вивчити механізми лікувальної дії фізичних вправ.
3. Надати знання про засоби фізичної реабілітації.
4. Надати знання про комплексне та раціональне використання засобів, форм і методів лікувальної фізичної культури.
5. Навчити проводити лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС) за хворими, що займаються фізичними вправами.

## **Компетентності, які студенти набувають у процесі вивчення курсу:**

1. Здатність продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення індивідуального та громадського здоров'я, знання особистісних та соціальних засад збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.
2. Здатність продемонструвати знання про використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження та зміцнення здоров'я.
3. Здатність застосовувати знання про принципи програмування занять фізичною реабілітацією та вміння програмувати заняття з фізичної реабілітації.
4. Здатність продемонструвати знання характеристики понять «реабілітація», «види реабілітації» та «комплексна терапія», знання клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини.
5. Здатність дотримуватись визначеного алгоритму дій під час виконання лікувальної гімнастики з урахуванням патології, діагнозу, періоду та перебігу захворювання.
6. Здатність використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров'я та методи моніторингу фізичного стану людини.
7. Здатність продемонструвати знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фізичної реабілітації. Уміння використовувати алгоритм дій щодо створення організацій реабілітаційної спрямованості різних форм власності.
8. Здатність продемонструвати знання просторової організації різних організацій з фізичної реабілітації, техніки організації робочого місця. Уміння організувати прийом клієнтів, розміщувати інформаційні матеріали, повідомлення тощо. Знання протоколу та етики, ділового стилю, правил забезпечення охайності робочого місця.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Основи фізичної реабілітації

<b>Курс: II</b> <b>Семестр: 3-4-й</b>	<b>Напря́м,</b> <b>освітній рівень</b>	<b>Характеристика</b> <b>навчальної дисципліни</b>
<p>Кількість кредитів: ECTS – 5</p> <p>Змістовних модулів: 3</p> <p>Загальна кількість годин – 150</p> <p>Тижневих годин – 2/1</p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напря́м підготовки – 6.010203 - Здоров'я людини</p> <p>Освітній рівень – перший бакалаврський</p>	<p>Нормативна: Рік підготовки – II Семестр – 3-4-й</p> <p>Аудиторних занять – 56 годин (3-й сем. – 42 год., 4-й сем – 14 год.)</p> <p>Лекції – 20 годин (3-й сем. – 16 год., 4-й сем – 4 год.)</p> <p>Практичні заняття - 36 годин (3-й сем. – 26 год., 4- й сем – 10 год.)</p> <p>Самостійна робота - 56 годин (3-й сем. – 42 год., 4- й сем – 14 год.)</p> <p>Модульний контроль – 8 годин (3-й сем. – 6 год., 4-й сем – 2 год.)</p> <p>Форма підсумкового контролю: екзамен, 30 год.</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми		Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Мод. контр.
<b>Змістовий модуль 1</b> <b>Загальні положення фізичної реабілітації хворих та інвалідів</b>						
1	Основи реабілітації хворих та інвалідів	13	2	4	6	1
2	ЛФК в комплексній фізичній реабілітації	15	2	4	8	1
3	Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальної дії фізичних вправ	13	2	4	6	1
4	Основні засоби ЛФК	19	4	6	8	1
5	Сфера діяльності фахівця з фізичної реабілітації в Україні та в зарубіжних країнах	15	4	4	6	1
6	Характеристика діяльності міжнародних організацій з фізичної реабілітації (фізичної терапії)	15	2	4	8	1
	Разом:	90	16	26	42	6
<b>Змістовий модуль 2</b> <b>Основи методики занять лікувальної фізичної культури</b>						
7	Організація занять лікувальної фізичної культури	11	2	4	4	1
8	Характеристика кабінету (зали) ЛФК	6	-	2	4	
	Разом:	17	2	6	8	1
<b>Змістовий модуль 3</b> <b>Методи лікарсько-педагогічної оцінки впливу занять ЛФК на організм хворих</b>						
9	Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК	9	2	2	4	1
10	Форми ЛПС	4		2	2	
	Разом:	13	2	4	6	1
	Семестровий контроль – 30 год.					
	Разом за навчальним планом:	150	20	36	56	8/30

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

Разом: 150 год.: лекційні заняття – 20 год., практичні заняття – 36 год., самостійна робота – 56 год., мод. контр. – 8 год.

тиждень																
Модулі	ЗМ 1. Загальні положення фізичної реабілітації хворих та інвалідів (236 бали)											ЗМ 2. Основи методики занять ЛФК (64 б.)			ЗМ 3. Методи лік. пед. оцінки вплив зан. ЛФК (53 б.)	
Лекції	1		2		3	4-5		6-7		8		9			10	
Теми лекцій	Основи реабілітації хворих та інвалідів		ЛФК в комплексній фізичній реабілітації		Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальних дій фізичних вправ	Основні засоби ЛФК		Сфера діяльності фахівців з фізичної реабілітації в Україні та в зарубіжних країнах		Характеристика діяльності міжнародних організацій з фізичної реабілітації (фізичної терапії)		Організація занять лікувальної фізичної культури			Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК	
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1	1+1		1+1		1		1			1	
Теми практичних занять	Історія лікувального застосування фіз. вправ	Характеристика періодів призначення ЛФК при різних	Етапи реабілітації хворих і завдання	Рухові режими для хворих у стаціонарі	Рухові режими для хворих у поліклініці та санаторіях	Характеристика засобів ЛФК	Форми занять лікувальної	Реабілітаційний діагноз: принципи	Характеристика компетентностей фахівців з фізичної	Характеристика медичних та реабілітаційних	Загальні поняття про санаторно-курортне лікування	Характеристика кабінету (зали) ЛФК	Загальні вимоги до методики проведення занять	Способи проведення занять ЛФК та методичні принципи	Форми ЛПС	Клінічні, інструментальні, функціональні про
Практичні	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Робота на практич. зан. + відвід. (бали)	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	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	10											5			5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1, 2, 3 (75 б.)											Мод. контр. робота №4 (25 б.)			Мод. контр. роб. №4 (25 б.)	
Підсум. контроль	Екзамен – 40 бал.															



## **IV. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ТА ІНВАЛІДІВ**

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

##### **ПЛАН**

1. Поняття, мета та завдання реабілітації.
2. Види реабілітації.
3. Принципи медичної та фізичної реабілітації.
4. Історія розвитку фізичної реабілітації.
5. Етапність процесу реабілітації.

#### **Лекція 2. ЛФК в комплексній фізичній реабілітації (2 год.).**

##### **ПЛАН**

1. Поняття про лікувальну фізичну культуру, її завдання.
2. Завдання та принципи ЛФК (загальні).
3. Особливості лікувальної фізичної культури, як лікувального метода.

#### **Лекція 3. Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувальної дії фізичних вправ (2 год.).**

##### **План**

1. Нейро-рефлекторно-гуморальний механізм впливу фізичних вправ на організм людини.
2. Основні механізми лікувальної дії фізичних вправ:
  - тонізуючий механізм;
  - трофічний механізм;
  - механізм компенсації функції;
  - механізм нормалізації функції.

#### **Лекція 4-5. Основні засоби ЛФК (2 год.).**

##### **План**

1. Характеристика основних засобів лікувальної фізичної культури.
2. Характеристика додаткових засобів лікувальної фізичної культури.

## **Лекція 6-7. Сфера діяльності фахівця з фізичної реабілітації в Україні та в зарубіжних країнах (2 год.).**

### **План**

1. Характеристика сфери діяльності фахівців з фізичної реабілітації в Україні.
2. Характеристика сфери діяльності фахівців з фізичної терапії в країнах Європи та Америки.

## **Лекція 8. Характеристика діяльності міжнародних організацій з фізичної реабілітації (фізичної терапії) (2 год.).**

### **План**

1. Діяльність міжнародних організацій з фізичної терапії в країнах Європи.
2. Діяльність міжнародних організацій з фізичної терапії в США та Канаді.

**Практичне заняття 1.** Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації (2 год.).

**Практичне заняття 2.** Характеристика періодів призначення ЛФК при різних захворюваннях і травмах (2 год.).

**Практичне заняття 3.** Етапи реабілітації хворих і завдання реабілітації на цих етапах (2 год.).

**Практичне заняття 4.** Рухові режими для хворих у стаціонарі. Їх характеристика (2 год.).

**Практичне заняття 5-6.** Рухові режими для хворих у поліклініці та санаторіях. Їх характеристика (2 год.).

**Практичне заняття 7-8.** Характеристика засобів ЛФК (2 год.).

**Практичне заняття 9.** Форми занять лікувальної фізичної культури (2 год.).

**Практичне заняття 10.** Реабілітаційний діагноз: принципи складання (2 год.).

**Практичне заняття 11.** Характеристика компетентностей фахівців з фізичної реабілітації (2 год.).

**Практичне заняття 12.** Характеристика медичних та реабілітаційних установ в Україні (2 год.).

**Практичне заняття 13.** Загальні поняття про санаторно-курортне лікування (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **Лекція 9. Організація занять лікувальної фізичної культури (2 год.)**

#### План

1. Організація служби фізичної реабілітації у клінічних закладах різного профілю.
2. Облік ефективності, документація.
3. Матеріальна база лікувальних установ для проведення занять ЛФК.

**Практичне заняття 14.** Характеристика кабінету (зали) ЛФК (2 год.).

**Практичне заняття 15.** Загальні вимоги до методики проведення занять ЛФК. Основні частини заняття ЛФК і їх характеристика (2 год.).

**Практичне заняття 16.** Способи проведення занять ЛФК та методичні принципи проведення занять ЛФК (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. МЕТОДИ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОЦІНКИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛФК НА ОРГАНІЗМ ХВОРИХ**

**Лекція 10.** Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК (2 год.).

#### План

1. Форми ЛПС.
2. Клінічні, інструментальні, функціональні проби і тести, лабораторні методи оцінки ефективності ЛФК

**Практичне заняття 17.** Форми ЛПС (2 год.).

**Практичне заняття 18.** Клінічні, інструментальні, функціональні проби і тести, лабораторні методи оцінки ефективності ЛФК (2 год.).

## **V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ТА ІНВАЛІДІВ**

**Практичне заняття 1.** Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації (2 год.).

#### План заняття

1. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу в США та Канаді.
2. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу в країнах Європи.
3. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу в СРСР та Росії.
4. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу в Україні.

### **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.

### **Практичне заняття 2. Характеристика періодів призначення ЛФК при різних захворюваннях і травмах (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Характеристика першого періоду призначення ЛФК.
2. Характеристика другого періоду призначення ЛФК.
3. Характеристика третього періоду призначення ЛФК.

### **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.

**Практичне заняття 3.** Етапи реабілітації хворих і завдання реабілітації на цих етапах (2 год.).

План заняття

1. Етапи фізичної реабілітації.
2. Характеристика I етапу фізичної реабілітації.
3. Характеристика II етапу фізичної 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.

**Практичне заняття 4.** Рухові режими для хворих у стаціонарі. Їх характеристика (2 год.).

План заняття

1. Суворо постільний руховий режим.
2. Постільний руховий режим.
3. Палатний руховий режим.
4. Вільний руховий режим.

**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.

**Практичне заняття 5-6.** Рухові режими для хворих у поліклініці та санаторіях. Їх характеристика (4 год.).

## План заняття

1. Щадний руховий режим.
2. Щадно-тренуючий руховий режим.
3. Тренуючий руховий режим.

**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.

**Практичне заняття 7-8.** Характеристика засобів ЛФК (4 год.).

## План заняття

1. Основні засоби лікувальної фізичної культури:
  - фізичні вправи;
  - природні чинники (сонце, повітря, вода);
  - рухові режими;
  - лікувальний масаж.

**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.

**Практичне заняття 9.** Форми занять лікувальної фізичної культури (2 год.).

## План заняття

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Лікувальна гімнастика - основна форма ЛФК.
3. Самостійні заняття.
4. Лікувальна ходьба.
5. Гідрокінезотерапія.

### **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.

### **Практичне заняття 10. Реабілітаційний діагноз: принципи складання (2 год.).**

#### План заняття

1. Принципи складання реабілітаційного діагнозу.
2. Методика складання реабілітаційного діагнозу

### **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.

### **Практичне заняття 11. Характеристика компетентностей фахівців з фізичної реабілітації (2 год.).**

#### План заняття

1. Загальні компетентності.
2. Професійні компетентності.

### Рекомендована література

1. Рашкевич Ю.М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю.М. Рашкевич. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. – 168 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005. – 400 с.

#### **Практичне заняття 12.** Характеристика медичних та реабілітаційних установ в Україні (2 год.).

##### План заняття

1. Характеристика медичних установ.
2. Характеристика реабілітаційних центрів.

### 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.

#### **Практичне заняття 13.** Загальні поняття про санаторно-курортне лікування та реабілітацію(2 год.).

##### План заняття

1. Характеристика різних видів санаторіїв.
2. Особливості методики ЛФК в санаторії.

### 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.



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

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Практичне заняття 14.** Характеристика кабінету (зали) ЛФК (2 год.).

### **План заняття**

1. Обладнання кабінету та зали ЛФК.
2. Облік ефективності, документація.

### **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.

**Практичне заняття 15.** Загальні вимоги до методики проведення занять ЛФК. Основні частини заняття ЛГ і їх характеристика (2 год.).

### **План заняття**

1. Складові частини уроку або заняття ЛГ та їх характеристика.
2. Схема складання конспекту уроку ЛГ та схема складання комплексів фізичних вправ.
3. Фізіологічна крива навантаження.
4. Способи дозування фізичного навантаження.

### **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.

**Практичне заняття 16.** Способи проведення занять ЛФК та методичні принципи проведення занять ЛФК (2 год.).

План заняття

1. Методи проведення занять ЛФК.
2. Загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.
3. Складання реабілітаційних програм.

**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 III. МЕТОДИ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОЦІНКИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛФК НА ОРГАНІЗМ ХВОРИХ**

**Практичне заняття 17.** Форми ЛПС (2 год.).

План заняття

1. Види контролю ефективності занять ЛФК.
2. Характеристика лікарсько-педагогічних спостережень.

**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.

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

**Практичне заняття 18.** Клінічні, інструментальні, функціональні проби і тести, лабораторні методи оцінки ефективності ЛФК (2 год.).

План заняття

1. Характеристика клінічних методів обстеження.
2. Характеристика параклінічних методів обстеження.

**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.

**VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА**

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ТА ІНВАЛІДІВ (42 год.)</b>		
1. Етапи, періоди, форми ЛФК (14 год.)	Поточний	5
2. Засоби лікувальної фізичної культури (14 год.)	Поточний	5
3. Характеристика лікувальної дії фізичних чинників (14 год.)	Поточний	
<b>Змістовий модуль 2 ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (14 год.)</b>		
4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ та фізичних чинників (2 год.)	Поточний	5
5. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування (4 год.)	Поточний	

Модуль 3 МЕТОДИ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОЦІНКИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛФК НА ОРГАНІЗМ ХВОРИХ (7 год.)		
6. Форми ЛПС (4 год.)	Поточний	5
7. Клінічні та пара клінічні методи оцінки ефективності застосування засобів ЛФК (4 год.)	Поточний	
Всього: 56 годин		20

## VII. 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. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю (екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	10	10
2.	Відвідування практичних занять	1	18	18
3.	Робота на практичному занятті	10	18	100
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	4	20
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
<b>Максимальна кількість балів - 248</b>				

**Розрахунок:  $248:100=2,48$**

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 7.2

### Порядок переведення рейтингових показників

<b>Оцінка за стобальною системою</b>	<b>Оцінка рейтингова</b>	<b>Значення оцінки</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.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної 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.

## **VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

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

## **IX. 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.

## Х. 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 ЛФК?
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 "теплолікування" 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. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації.
27. Характеристика засобів ЛФК
28. Форми занять лікувальної фізичної культури
29. Характеристика періодів призначення ЛФК при різних захворюваннях і травмах
30. Етапи реабілітації хворих і завдання реабілітації на цих етапах

31. Рухові режими для хворих у стаціонарі. Їх характеристика
32. Рухові режими для хворих у поліклініці та санаторіях. Їх характеристика
33. Реабілітаційний діагноз: принципи складання
34. Характеристика компетентностей фахівців з фізичної реабілітації
35. Характеристика медичних та реабілітаційних установ в Україні
36. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування.
37. Характеристика кабінету (зали) ЛФК
38. Загальні вимоги до методики проведення занять ЛФК. Основні частини заняття ЛГ і їх характеристика
39. Способи проведення занять ЛФК та методичні принципи проведення занять ЛФК.
40. Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК
41. Форми ЛПС
42. Клінічні, інструментальні, функціональні проби і тести, лабораторні методи оцінки ефективності ЛФК

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

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

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

