

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
“24” 09 2014 року

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Напрямок підготовки – 6.010201 Фізичне виховання

Гуманітарний інститут

*Голова
відповідного
навчального
завдання
ОК*

2014 - 2015 рік

Робоча програма «Фізична реабілітація» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – фізичне виховання, галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2014 року – 29 с.

Розробники: Бісмак Олена Василівна, доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Протокол від "03" вересня 2014 року № 2

Завідувач кафедри фізичної
культури та спортивної майстерності



(Діба Т.Г.)

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол від "23" вересня 2014 року № 1

Вчений секретар (Т.Л.Видайчук)



ЗМІСТ

Пояснювальна записка.	4
Структура програми навчальної дисципліни	
I. Опис предмета навчальної дисципліни	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни.	7
III. Навчально-методична карта дисципліни	8
IV. Програма	10
<i>Модуль I.</i> Основи фізичної реабілітації	10
<i>Модуль II.</i> Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та після хірургічних втручань.	10
<i>Модуль III.</i> Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи.	10
V. Плани семінарських та практичних занять.	11
VI. Завдання для самостійної роботи.	17
VII. Індивідуальна навчально-дослідна робота	18
VIII. Система поточного та підсумкового контролю.	21
IX. Методи навчання.	24
X. Методичне забезпечення курсу	24
XI. Об'ємні вимоги до курсу.	24
XII. Рекомендована література	28

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: історичні аспекти виникнення фізичної реабілітації, 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 дисципліни – формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів зі спеціалізації «Основи здоров'я».

Завдання дисципліни:

- сформувати цілісне уявлення про фізичну реабілітацію;
- вивчити механізми лікувальної дії засобів фізичної реабілітації;
- надати знання про засоби та фізичної реабілітації.

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

Компетентності, які набувають студенти у процесі вивчення курсу:

1. Знання про найбільш поширенні захворювання людини на сучасному етапі.
2. Основні клінічні симптоми захворювань, пошкоджень і травм.
3. Показання і протипоказання до застосування засобів фізичної реабілітації.

4. Складання програм з фізичної реабілітації.

5. Методи контролю за ефективністю використання засобів фізичної реабілітації.

Компетенції студентів:

1. Складати програми фізичної реабілітації, визначити основні завдання лікувальної фізичної культури на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості.

2. 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.

3. Вивчати та аналізувати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду.

4. Вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків.

5. Вміти 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 - 4</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 – 48 годин</p> <p>Лекції – 12 годин</p> <p>Практичні - 30 години;</p> <p>Індивідуальна робота – 6 годин;</p> <p>Самостійна робота - 54 години;</p> <p>Модульний контроль – 6 годин</p> <p>Форма підсумкового контролю: залік, екзамен – 36 годин</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Кількість годин					
	Всього	Лекції	Практи- чні заняття	Індиві- дуальна робота	Самос- тійна робота	Мод. контр.
Змістовий модуль 1						
Основи фізичної реабілітації						
1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації.	7	2		1	4	
2. Організація занять лікувальної фізичної культури.	7		2	1	4	
Разом:	15	2	2	2	8	1
Змістовий модуль 2						
Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів						
3. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи	17	2	4	1	8	
4. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання	12	2	4		6	
5. Фізична реабілітація при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	11	-	4	1	8	
Разом:	42	4	12	2	22	2
Модульний контроль – 3 г						
Разом:	57	6	14	4	30	3
Модуль 3						
Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи, порушеннях постави і травмах та опорно-рухового апарату та						
6. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату	25	4	8	1	12	
7. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи	23	2	8	1	12	
Разом:	87	6	16	2	24	3/36
Модульний контроль – 3 г						
Семестровий контроль – 36 г						
Разом за навчальним планом:	144	12	30	6	54	6/36

III. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

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	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2			Змістовний модуль 3							
Назва модуля	Основи фізичної реабілітації, 42 балів	Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів, 143 бали			Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи, 141 бали							
Лекції	1	2	3	4-5		6						
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації (2год.)	Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи (2 год.)	Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи та органів шлунково-кишкового тракту (2 год.)		Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату		Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи					
Практичні	1	2-3	4-7		8-11		12-15					

Теми практичних занять	Організація занять лікувальної фізичної культури (2 год.)	Фізична реабілітація при інфаркті міокарда (2 год.)	Фізична реабілітація при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі (2 год.)	Фізична реабілітація при пневмонії та бронхіті (2 год.)	Фізична реабілітація при бронхіальній астмі (2 год.)	Фізична реабілітація при хронічному гастриті та виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки (2 год.)	Фізична реабілітація при захворюваннях кишок (2 год.)	Фізична реабілітація при порушеннях постави (2 год.)	Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі (2 год.)	Фізична реабілітація при травмах верхніх та нижніх кінцівок (4 год.)	Фізична реабілітація при неврозах (2 год.)	Фізична реабілітація хворих після інсульту (2 год.)	Фізична реабілітація при радикулітах (2 год.)
Робота на практичному 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 10+1	10+1
Самостійна робота	5	20					25						
ІНДЗ		30											
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота №1 (25 балів)	Модульна контрольна робота №2 (25 балів)					Модульна контрольна робота №3 (25 балів)						
Підсумковий контроль		залік					екзамен						

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Основи фізичної реабілітації

Тема 1. Завдання, мета та принципи ФР.

Тема 2. Засоби лікувальної фізичної культури.

Тема 3. Лікувальний масаж.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів

Тема 4. Характеристика лікувальної дії фізичних чинників.

Тема 5. Засоби фізичної реабілітації.

Тема 6. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

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

Тема 7. ФР при травмах опорно-рухового апарату.

Тема 8. Фізична реабілітація при дефектах постави та сколіозу.

Тема 9. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1 Основи фізичної реабілітації (8 год.)		
1. Засоби, періоди, форми ЛФК (4 год.)	Індивідуальне заняття	5
2. Лікувальний масаж. Форми та методи (4 год.)	Індивідуальне заняття	
Змістовий модуль 2 Засоби та методи фізичної реабілітації (22 год.)		
3. Механізми лікувальної дії фізичних вправ та фізичних чинників (6 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	
Модуль 3 Фізична реабілітація при конкретних захворюваннях (24 год.)		
6. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату (8 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: 54 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 – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), 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 (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
Разом		30 балів

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 хорей 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.

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
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 ПОТОЧНОГО 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 порядок їх переведення у національну (4-бальну) 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)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	7	7
3.	Робота на практичному занятті	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	5	25
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
6.	ІНДЗ	30	1	30
Максимальна кількість балів - 175				

Розрахунок: $175:100=1,75$

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	5	50
4.	Виконання самостійної роботи	5	5	25
4.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Максимальна кількість балів - 111				

**Розрахунок: $111:60=1,85$,
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 успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно Відмінне виконання лише незначною кількістю помилок
82-89	Добре	B	Дуже добре Вище середнього рівня з кількома помилками

75-81		C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	Задовільно	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68		E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34		F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

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

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою перевіряються за вищезазначеними критеріями.

Модульний контроль знань магістрантів 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.

Х. 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.

ХІ. 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 "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. 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 діафізу 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.

XII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1991.-204с.
2. Лечебная физкультура: Справочник // Под ред. Епифанова В.А.- М.: Медицина, 1987.-528с.
1. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физкультуры //Под ред. С.Н.Попова.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-272с.
2. Лечебная физкультура и врачебный контроль //Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко .-М.: Медицина, 1990.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005. – 324 с.

Додаткова:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж. - К.: Олимпийская литература, 1995.- 200с.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.-К.: Здоровья, 1990.- 200с.
3. Исаев Ю.А. Нетрадиционные методы лечения остеохондроза позвоночника.-К.: СКФ, 1996.-312с.
4. Кукушкина Т.Р. Руководство по реабилитации больных частично утративши трудоспособность.- М.: Медицина, 1989.-136с.

Робоча навчальна програма
«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Укладач: Бісмак Олена Василівна, доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Фізична реабілітація. Робоча програма навчальної дисципліни. / Укладач: О.В. Бісмак. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 29 с.