

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

“

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Фізична реабілітація  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 01 освіта

спеціальність 017 фізична культура і спорт

факультет післядипломної та заочної освіти

рівень освіти: бакалавр

спеціалізація: фізична культура і спорт

Робоча програма з дисципліни «Фізична реабілітація» для студентів спеціалізації фізична культура і спорт спеціальності 017 (II вища освіта) III- IV с. (заочна форма навчання).

Розробники: доцент, к.н.фіз.вих.Гузій О.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини  
Протокол від. “28” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

\_\_\_\_\_ ( Будзин В.Р. )  
(підпис)

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019\_\_ року

Схвалено радою факультету післядипломної та заочної освіти вищого навчального  
Протокол від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року № \_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року № \_\_\_\_\_

Декан ф-ту ПтаЗО \_\_\_\_\_ (Сидорко О.Ю.)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>заочна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – 3		<u>Нормативна</u>	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 017 фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		3-4-й	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Практичні, семінарські</b>	
		4 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		80 год.	
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		год.	
Вид контролю: екзамен			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з різних видів спорту та педагогів з фізичного виховання здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати:** суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини;

- механізм лікувальної дії фізичних вправ;
- покази і протипокази до використання ЛФК;
- основи організації ЛФК.

**Вміти:** у відповідності до призначень лікаря підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;

- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики;
- оцінювати вплив занять з лікувальної гімнастики на організм пацієнтів і визначати їх ефективність.

## 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів і хірургічних захворюваннях.**

**Тема 1. Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.** Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ, які використовуються у лікувальній фізкультурі. Методи контролю за ефективністю лікувальної фізкультури.

**Тема 2. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.**

Покази і протипокази до призначення лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи. Методи контролю за ефективністю лікувальної фізкультури при серцево-судинних захворюваннях. Програми лікувальної фізкультури при різних формах ІХС.

**Тема 3. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання.**

Спеціальні вправи при захворюваннях дихальної системи. Лікувальна гімнастика при бронхіальній астмі. Особливості лікувальної гімнастики при туберкульозі.

**Тема 4. Фізична реабілітація при захворюваннях травного тракту та обміну речовин.** Механізми лікувальної дії фізичних вправ при різних формах гастритів. Особливості проведення лікувальної гімнастики при спастичних і атонічних колітах. Спланхтоптоз ( вибір вихідного положення при даній патології).

**Тема 5. Фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях.**

Оперативні втручання на органах грудної і черевної порожнини. Періоди проведення реабілітаційних заходів. Особливості лікувальної фізкультури в передопераційний і післяопераційний періоди.

**Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах нервової системи. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.**

### Тема 6 Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.

Радикуліт. Неврит лицевого нерва. Неврит окремих нервів верхніх і нижніх кінцівок.

### Тема 7. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.

Інсульт, періоди проведення реабілітації при інсульті. Травми головного мозку. Травми спинного мозку.

### Тема 8. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.

Види порушень постави . Порушення постави в сагітальній і фронтальній площинах. Сколіоз (види і форми). Плоскостопість.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин 90												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	с	інд	с.р.		л	п	с	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів і хірургічних захворюваннях.</b>													
Тема 1. Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.							4	2	2				
Тема 2. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи							14	2	2				10
Тема 3. Фізична реабілітація при							12	2					10

захворюваннях органів дихання.												
Тема 4. Фізична реабілітація при захворюваннях травного тракту та обміну речовин							10					10
Тема 5. Фізична реабілітація при хірургічних втручаннях.							10					10
Разом за змістовим модулем 1							50	6	4			40
<b>Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах нервової системи. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.</b>												
Тема 6_Фізична реабілітація для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи							12	2				10
Тема 7. Фізична реабілітація для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи.							12	2				10
Тема 8. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.							16					16
Разом за змістовим модулем 2							40	4				36
Контрольна робота за модулем												
<b>Усього годин</b>							90	10	4			76

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
			Заочна форма
1	Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.		2
2	Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.		2
3	Фізична реабілітація при бронхіті і бронхіальній астмі.		
4	Фізична реабілітація при гастриті, виразковій хворобі і коліті.		
5	Фізична реабілітація при радикуліті і невритах окремих нервів .		
6	Фізична реабілітація при інсульті.		
7	Фізична реабілітація при порушеннях постави і сколіозі.		
8	Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату.		
9	Контрольне заняття за модулем		
	Разом		4

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна ф-ма	Заоч. ф-ма
1	Особливості методики фізичної реабілітації при облітеруючому ендартериті, інфаркті міокарда.		10
2	Особливості методики фізичної реабілітації при пневмонії, плевриті і туберкульозі легень.		10
3	Особливості методики фізичної реабілітації за наявності окремих захворювань ШКТ, цукровому діабеті		10
4	Особливості методики фізичної реабілітації при оперативних втручаннях на органах грудної і черевної порожнини.		10
5	Особливості методики фізичної реабілітації при		10



	запаленні лицевого нерву, променевого нерву і сідничного нерву.		
6	Особливості методики фізичної реабілітації при струсах головного мозку, контузії.		10
7	Особливості методики фізичної реабілітації при дефектах постави і сколіозах.		10
8	Особливості методики фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату.		10
	Разом		80

## 8. Індивідуальні завдання

### Комплекси ЛФК:

1. Гіпертонічна хвороба Іст. вільний руховий режим.
2. Хронічний гіпоацидний гастрит вільний руховий режим.
3. Інсульт 2а режим.
4. Травми ОРА.

## 9. Методи контролю.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах.

- Опитування
- Тестовий контроль
- Перевірка матеріалів самопідготовки

**Підсумковий контроль** – екзамен (IV семестр – заочна форма навчання).

## 10. Екзаменаційні вимоги.

1. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу,
2. Лікувальна фізична культура (ЛФК). Покази і проти покази до її застосування. Засоби і форми ЛФК.
3. Характеристика форм ЛФК, що застосовуються у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
4. Клініко - фізіологічне обґрунтування застосування і механізми лікувальної дії фізичних вправ.

5. Характеристика фізичних вправ, що застосовуються в ЛФК та методичні прийоми їх дозування. Загальні вимоги до методики проведення і занять ЛФК.
6. Рухові режими у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
7. Методика контролю і оцінки ефективності ЛФК.
8. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
9. Серцево-судинна недостатність. Особливості методики ЛФК при різних ступенях його захворювання.
10. Інфаркт міокарду. Причини, симптоми, фізична реабілітація.
11. Стенокардія. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
12. Міокардит. Фізична реабілітація.
13. Гіпертонія .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
14. Атеросклероз. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
15. ЛФК при облітеруючому ендартеріїті.
16. Гіпотонічна хвороба .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
17. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при цих захворюваннях.
18. Бронхіти. Причини, симптоми, особливості методики ЛФК
19. Бронхіальна асма. Клінічні прояви. Особливості фізичної реабілітації.
20. Туберкульоз легень. Причини, симптоми. Особливості фізичної реабілітації при цьому захворюванні.
21. Емфізема легень, клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
22. Пневмонія, її види. ЛФК.
23. Плеврит, види плевриту, особливості методики ЛФК.
24. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
25. Гастрити. Форми і види, причини і симптоми. Особливості методики ЛФК при різних видах гастритів.
26. Виразкова хвороба шлунку і 12-палої кишки. Клінічні прояви фізичної реабілітації.
27. Холецистит. Причини, симптоми, особливості ЛФК.
28. ЛФК при колітах.
29. Опущення органів черевної порожнини. Причини, симптоми, особливості ЛФК.
30. Гепатити. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
31. Клініко - фізіологічне обґрунтування дії фізичних вправ при захворюваннях нервової системи.
32. Неврит лицьового нерву. Особливості методики ЛФК.
33. Неврит променевого нерву. Плексит. Особливості методики ЛФК.
34. Радикуліт. Причини, симптоми. Особливості методики ЛФК.
35. Загальні ознаки центрального та периферичного паралічу.
36. Неврит сідничного нерву. Особливості методики ЛФК.
37. Поліомієліт. Причини, клінічні прояви, фізична реабілітація.
38. Методика ЛФК при травмах периферичної нервової системи.
39. Методика ЛФК при травмах головного мозку.

40. Інсульт. Причини, симптоми, фізична реабілітація.  
 41. Неврози. Види неврозів, особливості методики ЛФК.  
 42. Лікувальна фізкультура при оперативних втручаннях на органах грудної порожнини.  
 43. Лікувальна фізкультура при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини.  
 44. Лікувальна фізкультура при травмах опорно-рухового апарату.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

	ЗМ1					ЗМ2			Підсумковий тест екзамен	Сума
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
<b>Заочна (усього балів)</b>		0-10	0-10	0-5	0-5	0-10	0-5	0-5	<b>50</b>	<b>100</b>
Опитування на практичних		0-5	0-5							
Конспекти самопідготовки				0-5	0-5	0-10	0-5	0-5		
Тестовий контроль		0-5	0-5							

T1, T2.....T7 – теми змістовних модулів

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	--

### **13. Рекомендована література Базова**

1. Апанасенко Г.А. , Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. - К.: Здоров'я. 1987. - 120с.
2. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. – Львів, 2002. – 97 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /Ред. В.В. Клапчука, Г.В.Дзяка. -К: Здоров'я, 1995 . - 312 с.
5. Марченко О.К. Физическая реабилитация неврологических больных. -К.: Олимпийская литература, 1999 . - 56 с.
6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К: Здоров'я, 1991. - 256 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація .- Київ: Олімпійська література, 2000.- 423с.
8. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д.Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова та ін., - Луцьк: Надстир'я, 1998. -100 с.
9. Учебник инструктора по лечебной физической культуре /Под ред. В.П. Правосудова.- М.: Физкультура й спорт, 1980. - 415 с.
10. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – с.154.

**Допоміжна**

1. Бабенкова Р.Д. Физическое воспитание в специальной школе-интернате для детей с последствиями полиомиелита и церебрального паралича. Москва, 1981. – С. 30-65.
2. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.Володимира Винниченка. – 187с.
3. Малевич К.И., Русакевич П.С. Лечение и реабилитация при гинекологических заболеваниях: Справочное пособие. – Минск: Выш. шк., 1994. – 368 с.
4. Хохол М.І., Міхневич О.Е. Система реабілітації інвалідів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. -К. -1955.-16с.
5. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых й детей . - К: Здоров'я, 1996. - 384 с.