

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПЕТРА МОГИЛИ

Медичний інститут
Кафедра гігієни, соціальної медицини та громадського здоров'я

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

М. М. Іщенко

2019 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізична реабілітація та спортивна медицина»

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 222 «Медицина»

Розробник
Завідувач кафедри розробника
Гарант освітньої програми
Директор інституту
Начальник НМВ

Зюзін В.О.
Зюзін В.О.
Клименко М.
Грищенко Г.В.
Шкірчак С.І.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни
Найменування дисципліни	Фізична реабілітація та спортивна медицина
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	222 Медицина
Рівень вищої освіти	Магістр
Статус дисципліни	Нормативна
Курс навчання	4 рік
Навчальний рік	2019 - 2020
Номери семестрів	7-й
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити / 90 годин
Структура курсу:	
- лекції	10 годин
- практичні заняття	30 годин
- годин самостійної роботи	50 годин
Відсоток аудиторного навантаження	44 %
Мова викладання	українська
Форма проміжного контролю	
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік – 7-й семестр

2. Мета, завдання та заплановані результати навчання

Мета навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» впливає із цілей освітньо-професійної програми підготовки випускників медичного закладу вищої освіти та визначається змістом тих систем знань та умінь, котрими повинен володіти лікар. Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» є: вивчення теоретичних основ фізичної реабілітації і спортивної медицини, яка є базисом фізіотерапевтичної підготовки та спортивно-медичного світогляду фахівця спеціальності «Медицина»; опанування студентами необхідних знань, умінь, дій, цільових завдань, навичок, які відповідають кінцевим цілям вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП):

- формування знань і умінь щодо дослідження впливу факторів фізичної реабілітації на організм людини і здоров'я населення;
- формування вміння проводити оцінку результатів фізичної реабілітації та їх відповідності вимогам;
- формування вміння оформлення медичних рекомендацій для осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» є:

- закладення теоретичних основ фізичної реабілітації та спортивної медицини як науки (термінологія, закони, методи, принципи, нормативно-методичне забезпечення реабілітації);
- відпрацювання практичних навичок щодо: проведення реабілітаційних заходів в клініці з метою адаптації пацієнта до праці на попередньому робочому місці або перекваліфікації на іншу спеціальність;
- проведення, організація та здійснення регулярного лікарського спостереження за здоров'ям осіб, які займається оздоровчою фізкультурою і спортом;
- опанування лабораторних методів дослідження осіб, які пройшли реабілітацію або оздоровчу фізичну культуру
- використання факторів фізичної реабілітації та методик спортивної медицини для зміцнення здоров'я людини, загартування організму.

Очікувані результати навчання. В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

1. Аналізувати стан організму пацієнта та вплив факторів реабілітації на відновлення функцій органів або систем.
2. Демонструвати володіння методами пристосування хворого до повсякденного життя і праці.
3. Інтерпретувати загальні закономірності зв'язку здоров'я та оздоровчої фізичної культури.
4. Обґрунтувати застосування методів фізичної реабілітації та спортивної медицини з метою профілактики захворювань та травм.
5. Вміння здійснювати демонстраційний нагляд за реабілітованими.
6. Визначати стан здоров'я, фізичного розвитку та рекомендації раціональних засобів і методів спортивного тренування.
7. Сприяння забезпеченню високої ефективності реабілітаційних та фізкультурно-оздоровчих заходів.
8. Наукове обґрунтування засобів і методів фізичної реабілітації та спортивної медицини.

9. Розробка нових, найбільш ефективних методів фізичної реабілітації, діагностики, лікування та попередження передпатологічних станів.

Згідно з ОПП студенти повинні:

○ **знати:**

- мету, головне завдання фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- принципи, види, періоди та етапи реабілітації;
- механізм лікувальної дії фізичних вправ;
- засоби лікувальної фізичної культури та спортивної медицини;
- форми лікувальної фізичної культури та спортивної медицини;
- періоди застосування ЛФК та методів спортивної медицини в реабілітаційних програмах;
- загальні вимоги до методики проведення реабілітаційних занять;
- рухові режими, дозування фізичного навантаження;
- оцінку ефективності застосування методів фізичної реабілітації та спортивної медицини.

○ **вміти**

- формувати вимоги до умов проведення заходів фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- оцінити стан здоров'я пацієнта, стан його органів і систем та факторів, які впливають на здоров'я;
- інтерпретувати методи і засоби фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- формувати реабілітаційні заходи на підставі даних про зв'язок між результатами фізичної реабілітації та станом здоров'я пацієнтів.

Перелік практичних навичок

1. Вміти відновити функції органів або систем (повноцінно або частково).
2. Вміти пристосовувати хворого до повсякденного життя і праці.
3. Вміти залучити хворого до трудового процесу.
4. Вміти здійснювати допоміжний нагляд за реабілітованими.
5. Визначати стан здоров'я, фізичного розвитку і рекомендації раціональних засобів і методів фізичної реабілітації, фізичного виховання і спортивного тренування.
6. Вміти організовувати і здійснювати регулярне лікарське спостереження за здоров'ям всіх осіб, що займаються оздоровчою фізкультурою і спортом.
7. Визначення найбільш раціональних санітарно-гігієнічних умов проведення фізичної реабілітації та занять оздоровчою фізичною культурою і спортом.
8. Сприяти правильному проведенню фізичної реабілітації, занять оздоровчою фізичною культурою і спортом.
9. Вміти забезпечити високу ефективність фізичної реабілітації та фізкультурно-оздоровчих заходів.
10. Вміти науково обґрунтувати засоби та методи фізичної реабілітації та спортивної медицини;

- **мати компетентності.** Розроблена програма відповідає **ОПП** та орієнтована на формування **компетентностей:**

- **загальні (ЗК) – ЗК1-3 ОПП:**

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

- **фахові (ФК) – ФК18 ОПП:**

ФК18. Здатність до ведення медичної документації.

Відповідно до освітньо-професійної програми очікувані **програмні результати навчання (ПРН)** включають вміння **ПРН11, ПРН13-18, ПРН22, ПРН25, ПРН28, ПРН30, ПРН32, ПРН33, ПРН35, ПРН41 ОПП:**

ПРН11. Збирати дані про скарги пацієнта, анамнез хвороби, анамнез життя (в тому числі професійний анамнез), за умов закладу охорони здоров'я, його підрозділу або вдома у хворого, використовуючи результати співбесіди з пацієнтом, за стандартною схемою опитування хворого. За будь-яких обставин (в закладі охорони здоров'я, його підрозділі, вдома у пацієнта та ін.), використовуючи знання про людину, її органи та системи, за певними алгоритмами:

- збирати інформацію про загальний стан пацієнта (свідомість, конституція) та зовнішній вигляд (огляд шкіри, підшкірного жирового шару, пальпація лімфатичних вузлів, щитовидної та молочних залоз); оцінювати психомоторний та фізичний розвиток дитини;

- обстежувати стан серцево-судинної системи (огляд та пальпація ділянки серця та поверхневих судин, визначення перкуторних меж серця та судин, аускультация серця та судин);

- обстежувати стан органів дихання (огляд грудної клітки та верхніх дихальних шляхів, пальпація грудної клітки, перкусія та аускультация легенів);

- обстежувати стан органів черевної порожнини (огляд живота, пальпація та перкусія кишок, шлунку, печінки, селезінки, пальпація підшлункової залози, нирок, органів малого тазу, пальцеве дослідження прямої кишки);

- обстежувати стан кістково-м'язового апарату (огляд та пальпація);

- обстежувати стан нервової системи;

- обстежувати стан сечостатевої системи;

- оцінювати стан внутрішньоутробного розвитку плоду за даними розрахунку маси плоду та аускультация його серцебиття.

ПРН13. В умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу та серед прикріпленого населення:

- Вміти виділити та зафіксувати провідний клінічний симптом або синдром (за списком 1) шляхом прийняття обґрунтованого рішення, використовуючи попередні дані анамнезу хворого, дані фізикального обстеження хворого, знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

- Вміти встановити найбільш вірогідний або синдромний діагноз захворювання (за списком 2) шляхом прийняття обґрунтованого рішення, за допомогою співставлення зі стандартами, використовуючи попередні дані анамнезу хворого та дані огляду хворого, на основі провідного клінічного симптому або синдрому, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

ПРН14. В умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу:

- Призначити лабораторне та/або інструментальне обстеження хворого (за списком 4) шляхом прийняття обґрунтованого рішення, на підставі найбільш вірогідного або синдромного діагнозу, за стандартними схемами, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

- Здійснювати диференціальну діагностику захворювань (за списком 2) шляхом прийняття обґрунтованого рішення, за певним алгоритмом, використовуючи найбільш вірогідний або синдромний діагноз, дані лабораторного та інструментального обстеження

хворого, знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

- Встановити попередній клінічний діагноз (за списком 2) шляхом прийняття обґрунтованого рішення та логічного аналізу, використовуючи найбільш вірогідний або синдромний діагноз, дані лабораторного та інструментального обстеження хворого, висновки диференціальної діагностики, знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

ПРН15. Визначати необхідний режим праці та відпочинку при лікуванні захворювання (за списком 2), у умовах закладу охорони здоров'я, вдома у хворого та на етапах медичної евакуації, у т. ч. у польових умовах, на підставі попереднього клінічного діагнозу, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення за існуючими алгоритмами та стандартними схемами.

ПРН16. Визначати необхідне лікувальне харчування при лікуванні захворювання (за списком 2), в умовах закладу охорони здоров'я, вдома у хворого та на етапах медичної евакуації, у т. ч. у польових умовах на підставі попереднього клінічного діагнозу, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення за існуючими алгоритмами та стандартними схемами.

ПРН17. Визначати характер лікування (консервативне, оперативне) захворювання (за списком 2), в умовах закладу охорони здоров'я, вдома у хворого та на етапах медичної евакуації, у т. ч. у польових умовах на підставі попереднього клінічного діагнозу, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення за існуючими алгоритмами та стандартними схемами.

Визначати принципи лікування захворювання (за списком 2), в умовах закладу охорони здоров'я, вдома у хворого та на етапах медичної евакуації, у т. ч. польових умовах, на підставі попереднього клінічного діагнозу, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення за існуючими алгоритмами та стандартними схемами.

ПРН18. Встановити діагноз (за списком 3) шляхом прийняття обґрунтованого рішення та оцінки стану людини, за будь-яких обставин (вдома, на вулиці, закладі охорони здоров'я, його підрозділі), у т. ч. в умовах надзвичайної ситуації, в польових умовах, в умовах нестачі інформації та обмеженого часу, використовуючи стандартні методики фізикального обстеження та можливого анамнезу, знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм.

ПРН22. Виконувати медичні маніпуляції (за списком 5) в умовах лікувальної установи, вдома або на виробництві на підставі попереднього клінічного діагнозу та/або показників стану пацієнта, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення та використовуючи стандартні методики.

ПРН25. Формувати, в умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу на виробництві, використовуючи узагальнену процедуру оцінки стану здоров'я людини, знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення, серед закріпленого контингенту населення:

- диспансерні групи хворих;
- групи здорових людей, що підлягають диспансерному нагляду (новонароджені, діти, підлітки, вагітні, представники професій, що мають проходити обов'язковий диспансерний огляд).

ПРН28. Організовувати проведення серед закріпленого контингенту населення заходів вторинної та третинної профілактики, використовуючи узагальнену процедуру оцінки стану здоров'я людини (скринінг, профілактичний медичний огляд, звернення за медичною допомогою), знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення, в умовах закладу охорони здоров'я, зокрема:

- формувати групи диспансерного нагляду;
- організовувати лікувально-оздоровчі заходи диференційовано від групи диспансеризації.

ПРН30. Проводити в умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу:

- виявлення і ранню діагностику інфекційних захворювань (за списком2);
- первинні протиепідемічні заходи в осередку інфекційної хвороби.

ПРН32. В закладі охорони здоров'я, або вдома у хворого на підставі отриманих даних про стан здоров'я пацієнта, за допомогою стандартних схем, використовуючи знання про людину, її органи та системи, дотримуючись відповідних етичних та юридичних норм, шляхом прийняття обґрунтованого рішення:

- визначати тактику обстеження та вторинної профілактики хворих, щопідлягають диспансерному нагляду;
- визначати тактику обстеження та первинної профілактики здорових осіб, що підлягають диспансерному нагляду;
- розраховувати та призначати необхідні продукти харчування дітям першого року життя.

ПРН33. Визначати наявність та ступінь обмежень життєдіяльності, виду, ступеню та тривалості непрацездатності з оформленням відповідних документів, в умовах закладу охорони здоров'я на підставі даних про захворювання та його перебіг, особливості професійної діяльності людини.

ПРН35. На території обслуговування за стандартними методиками описових, аналітичних епідеміологічних та медико-статистичних досліджень:

- проводити скринінг щодо виявлення найважливіших неінфекційних захворювань;
- оцінювати в динаміці та при співставленні з середньо статичними даними показники захворюваності, в тому числі хронічними неінфекційними захворюваннями, інвалідності, смертності, інтегральні показники здоров'я; виявляти фактори ризику виникнення та перебігу захворювань; формувати групи ризику населення.

ПРН41. В умовах закладу охорони здоров'я або його підрозділу за стандартними методиками:

- проводити відбір та використовувати уніфіковані клінічні протоколи щодо надання медичної допомоги, що розроблені на засадах доказової медицини;
- приймати участь у розробці локальних протоколів надання медичної допомоги;
- проводити контроль якості медичного обслуговування на основі статистичних даних, експертного оцінювання та даних соціологічних досліджень з використанням індикаторів структури, процесу та результатів діяльності;
- визначати фактори, що перешкоджають підвищенню якості та безпеки медичної допомоги.

3. Програма навчальної дисципліни

Організація навчального процесу здійснюється за європейською кредитною трансферно-накопичувальною системою (ЄКТС).

На вивчення навчальної дисципліни відведено 3,0 кредити, 90 годин.

Програма навчальної дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» складається з двох блоків:

Блок 1. Загальні питання фізичної реабілітації, фізична реабілітація пацієнтів з різними захворюваннями.

Блок 2. Спортивна медицина.

Блок 1. Загальні питання фізичної реабілітації, фізична реабілітація пацієнтів з різними захворюваннями

Тема 1. Фізична реабілітація як наука, її мета, завдання, засоби, принципи, види, періоди та етапи. Реабілітація як наука, її мета, завдання, засоби, принципи, види, періоди та етапи. Проведення комплексної реабілітації: медичних, психологічних, педагогічних, юридичних, державних, суспільних заходів. Категорія хворих, які підлягають реабілітації. Головні завдання реабілітації. Основна мета реабілітації. Принципи реабілітації. Медична реабілітація. Сезонна реабілітація. Етапи реабілітації. Соціальна або побутова реабілітація.

Тема 2. Лікувальна фізична культура Лікувальна фізична культура. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Класифікація фізичних вправ. Форми лікувальної фізичної культури. Періоди застосування ЛФК в реабілітаційних програмах. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Рухові режими. Дозування фізичного навантаження.

Тема 3. Лікувальний масаж. Суть лікувального масажу. Основні прийоми масажу. Основні методи, види основного масажу. Допоміжний масаж. Показання та протипоказання до лікувального масажу. Методика проведення масажу на різних ділянках тіла. Правила поєднання і комбінування ЛФК, лікувального масажу та фізіотерапевтичних процедур.

Тема 4. Основні принципи фізичної реабілітації пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. Характеристика серцево-судинних захворювань. Основні принципи реабілітації гіпертонічної хвороби. Поліклінічний етап реабілітації. Санітарно-курортний етап реабілітації. Лікарняний етап реабілітації при інфаркті міокарда. Санітарний етап реабілітації. Поліклінічний етап реабілітації. Дистанційний етап реабілітації при інфаркті міокарда.

Тема 5. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання.

Клініко – фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Фізична реабілітація при гострій та хронічній пневмонії. Фізична реабілітація при бронхітах. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі. Фізична реабілітація при бронхоектатичній хворобі та емфіземі легень.

Тема 6. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. Фізична реабілітація при гострих з нормальною і підвищеною секреторною функцією. Фізична реабілітація при гострих зі зниженою секрецією та ахілією. Фізична реабілітація при виразковій хворобі шлунку і 12-палої кишки. Фізична реабілітація при ожирінні. Фізична реабілітація при цукровому діабеті.

Тема 7. Основні принципи реабілітації пацієнтів неврологічного профілю. Захворювання і травми периферичної нервової системи. Фізична реабілітація при інсульті. Фізична реабілітація при паралічах і парезах. Фізична реабілітація при попереково-крижових радикулітах.

Тема 8. Фізична реабілітація при хірургічних та травматологічних захворюваннях, деформації постави, сколіозах та плоскостопості. Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини. Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органи грудної клітки. Фізична реабілітація при травмах. Фізична реабілітація при ушкодженнях ЛОР – органів трахеї. Фізична реабілітація деформаціях постави. Фізична реабілітація при сколіозах. Фізична реабілітація при плоскостопості.

Блок 2. Спортивна медицина.

Тема 9. Предмет та завдання спортивної медицини. Мета спортивної медицини. Завдання спортивної медицини. Основні розділи роботи з спортивною медициною. Ціль лікарського обстеження. Диспансерний метод спостереження за спортсменами. Лікарсько-фізкультурна консультація. Кабінет лікарського контролю. Лікарсько - фізкультурний диспансер.

Тема 10. Лікарсько-педагогічне спостереження (ЛПС) у процесі тренувальних занять. Задачі та форми організації ЛПС. Методи дослідження в ЛПС. Функціональні проби в умовах проведення ЛПС. Медичне забезпечення спортивних змагань. Антидопінговий контроль. Секс-контроль. Самоконтроль за фізичною працездатністю. Самоконтроль у процесі тренувальних занять.

Тема 11. Методи дослідження у спортивній медицині. Обсяг лікарняного обстеження. Медичний та спортивний аналіз. Дослідження фізичного розвитку. Спортивна антропология. Дослідження м'язової системи. Вимір шкірно-жирових складок. Обчислення компонентів маси тіла. Дослідження амплітуди руху в кінцівках. Вимір сили м'язів. Метод плантографії.

Тема 12. Завдання, засоби, організація і методи лікарського контролю. Морфофункціональні характеристики вікових особливостей людини. Лікарняний контроль за школярами, юними спортсменами, студентами, особами середнього та похилого віку. Лікарняний контроль за жінками, які займаються фізичною культурою і спортом. Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку та тренуваності. Негативні форми в процесі тренування.

Тема 13. Загальна характеристика фізичних навантажень різної інтенсивності та організації. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Толерантність до фізичних навантажень. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих режимів. Передпатогенні стани і захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом. Дослідження та оцінка функціонального стану основних систем організму.

Тема 14. Функціональна діагностика у спортивній медицині. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи. Методи оцінки функціонального стану

дихальної системи. Методичні підходи до функціональної діагностики центральної нервової системи. Загальна діагностика крові.

Тема 15. Медичний контроль в окремих групах населення, які займаються фізкультурою і спортом. Медичний контроль у спеціальних медичних групах. Медичний контроль при проведенні занять з дітьми. Медичний контроль при проведенні оздоровчого тренування з особами зрілого віку, похилого та старшого віку. Медичне забезпечення спортивно-оздоровчих заходів.

Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	усього	у тому числі:			
		лекції	практичні заняття	індивідуальні заняття	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Блок 1. Фізична реабілітація					
Тема 1. Фізична реабілітація як наука, мета, завдання, зміст, принципи, види, періоди, етапи	6	2	2	-	2
Тема 2. Лікувальна фізична культура	6	2	2	-	2
Тема 3. Лікувальні масажі	6	2	2	-	2
Тема 4. Основні принципи фізичної реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями	8	-	2	-	6
Тема 5. Фізична реабілітація при захворюванні органів дихання	6	-	2	-	4
Тема 6. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення та обміну речовин	8	-	2	-	6
Тема 7. Основні принципи реабілітації пацієнтів неврологічного профілю	6	-	2	-	4
Тема 8. Фізична реабілітація при хірургічних та травматологічних захворюваннях, деформації постави, сколіозах та плоскостопості	8	-	2	-	6
Підсумковий контроль					
Разом за блок 1	54	6	16	-	32
Блок 2. Спортивна медицина					
Тема 9. Предмет та завдання спортивної медицини	6	2	2	-	2
Тема 10. Лікарсько-педагогічне спостереження у процесі фізичної реабілітації	6	2	2	-	2
Тема 11. Методи дослідження у спортивній медицині	6	-	2	-	4
Тема 12. Завдання, зміст, організація і методи лікарського контролю	4	-	2	-	2
Тема 13. Загальна характеристика фізичних навантажень різної інтенсивності на органи	4	-	2	-	2
Тема 14. Функціональна діагностика у спортивній медицині	6	-	2	-	4
Тема 15. Медичний контроль в окремих групах населення, які займаються фізкультурою і спортом	4	-	2	-	2

Підсумковий контроль	-	-	-	-	-
Разом за блок 2	36	4	14	-	18
Усього годин	90	10	30	-	50

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Блок1. Фізична реабілітація		
1	Фізична реабілітація як наука, мета, завдання, зміст, принципи, види, періоди, етапи	2
2	Лікувальна фізична культура	2
3	Лікувальний масаж	2
Блок 2. Спортивна медицина		
4	Предмет та завдання спортивної медицини	2
5	Лікарсько-педагогічне спостереження у процесі фізичної реабілітації	2
	Разом кількість лекційних годин з дисципліни	10

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	2	3
Блок1. Фізична реабілітація		
1	Фізична реабілітація як наука, мета, завдання, зміст, принципи, види, періоди, етапи	2
2	Лікувальна фізична реабілітація	2
3	Лікувальний масаж	2
4	Основні принципи фізичної реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями	2
5	Фізична реабілітація при захворюванні органів дихання	2
6	Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення та обміну речовин	2
7	Основні принципи реабілітації пацієнтів неврологічного профілю	2
8	Фізична реабілітація при хірургічних та травматологічних захворюваннях, деформації постави, сколіозах та плоскостопості	2
	Підсумковий контроль	
	Разом	16
Блок 2. Спортивна медицина		

9	Предмет та завдання спортивної медицини	2
10	Лікарсько-педагогічне спостереження у процесі фізичної реабілітації	2
11	Методи дослідження у спортивній медицині	2
12	Завдання, зміст, організація і методи лікарського контролю	2
13	Загальна характеристика фізичних навантажень різної інтенсивності на органи	2
14	Функціональна діагностика у спортивній медицині	2
15	Медичний контроль в окремих групах населення, які займаються фізкультурою і спортом	2
	Підсумковий контроль	
	Разом	14
	Разом кількість годин практичних занять з дисципліни	30

4.3. Самостійна робота

Основними видами самостійної роботи студентів є:

- робота з друкованими джерелами;
- самостійні тренування;
- самостійний перегляд кінофільмів, телепередач, прослуховування радіопередач тощо.

Для самостійної роботи студентів виділяють два типи завдань. Завдання теоретичного характеру, які недостатньо ґрунтовно розглядаються в межах практичних занять, виносять для самостійного опрацювання студентами. Вони є доповненням до практичного курсу. Студент має опрацювати нормативні та літературні джерела та бути готовим до відповіді на поставлені питання під час проведення практичних занять та заліку.

Завданнями практичного характеру є тести та задачі.

Теми для самостійного опрацювання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Основи фізичної реабілітації. Завдання, методи, принципи, види, періоди та етапи фізичної реабілітації	2
2	Основні принципи фізичної реабілітації. Механізм лікувальної дії фізичних вправ. Засоби, форми ЛФК. Періоди застосування ЛФК в реабілітаційних програмах	2
3	Лікувальний масаж. Прийоми лікувального масажу. Поширення та протипоказання	2
4	Основні принципи фізичної реабілітації пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями	6
5	Клініко – фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихання	4
6	Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення та обміну речовин	6
7	Основні принципи фізичної реабілітації при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи	4

8	Клініко – фізіологічне обґрунтування застосування фізичної реабілітації при хірургічних та травматичних захворюваннях	6
9	Спортивна медицина як наукова дисципліна. Предмет та завдання	2
10	Зміст та завдання лікарсько – педагогічного спостереження у процесі фізичної реабілітації	
11	Наукові досягнення у спортивній медицині	4
12	Організація та методи лікарського контролю у спортивній медицині	2
13	Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на організм	2
14	Функціональна діагностика у спортивній медицині	4
15	Зміст та завдання медичного контролю в групах населення, яке займається фізичною культурою і спортом	2
	Разом	50

4.4. Забезпечення освітнього процесу

1. Підручники.
2. Методичні розробки проведення практичних занять.
3. Комплекти завдань для комплексних контрольних робіт.
4. Матеріали лекцій та практичних занять.
5. Методичні рекомендації щодо організації лекційних, практичних занять, індивідуально-дослідної роботи, самостійної роботи студентів.
6. Демонстративні матеріали, інструкції до використання технічних засобів навчання (прилади, обладнання).

Форма підсумкового контролю успішності навчання студентів: диференційований залік (7-й семестр).

5. Перелік контрольних питань для заліку

1. Завдання, мета та принципи реабілітації.
2. Види, періоди та етапи реабілітації.
3. Основні принципи фізичної реабілітації.
4. Механізм лікувальної дії фізичних вправ.
5. Засоби лікувальної фізичної культури.
6. Форми лікувальної фізичної культури.
7. Періоди застосування ЛФК в реабілітаційних програмах.
8. Загальні вимоги до методик проведення занять з ЛФК.
9. Рухові режими.
10. Дозування фізичного навантаження.
11. Ефективність застосування ЛФК.
12. Лікувальний масаж.
13. Правила поєднання і комбінування ЛФК, лікувального масажу і фізіотерапевтичних процедур.
14. Принципи фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі.
15. Фізична реабілітація при інфаркті міокарда.
16. Фізична реабілітація при гострій пневмонії.
17. Фізична реабілітація при хронічній пневмонії.
18. Фізична реабілітація при бронхіті.
19. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі.
20. Фізична реабілітація при бронхоектатичній хворобі.
21. Фізична реабілітація при емфіземі легень.

22. Фізична реабілітація при гастритах зі зниженою і підвищеною секреторною функцією.
23. Фізична реабілітація при гастритах зі зниженою секрецією та ахілією.
24. Фізична реабілітація при виразковій хворобі шлунку і 12-палої кишки.
25. Фізична реабілітація при ожирінні.
26. Фізична реабілітація при цукровому діабеті.
27. Принципи реабілітації при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.
28. Фізична реабілітація при інсульті.
29. Фізична реабілітація при паралічах і парезах.
30. Фізична реабілітація при попереково-крижових радикулітах.
31. Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини.
32. Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах грудної клітки.
33. Фізична реабілітація при травмах.
34. Фізична реабілітація при щелепно – лицьовій травмі.
35. Фізична реабілітація при ушкодженні ЛОР – органів.
36. Фізична реабілітація при травмах очей.
37. Принципи реабілітації пацієнтів педіатричного профілю.
38. Фізична реабілітація при дефектах постави.
39. Фізична реабілітація при сколіозах.
40. Фізична реабілітація при плоскостопості.
41. Фізична реабілітація в акушерстві та гінекології.
42. Мета і завдання спортивної медицини.
43. Дослідження і оцінка фізичного розвитку.
44. Фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів.
45. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан спортсменів.
46. Профілактика і лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів.
47. Відновлювання лікування спортсменів.
48. Організація долікарської медичної допомоги спортсменам.
49. Основні форми роботи в спортивній медицині.
50. Відбір і орієнтація в спорті. Акліматизація.
51. Лікарське об'єднання осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
52. Диспансеризація провідних контингентів спортсменів.
53. Оздоровчі, лікувальні і профілактичні заходи у спортивній медицині.
54. Санітарно – гігієнічний нагляд за місцями і умовами проведення спортивних занять і змагань.
55. Медичне забезпечення спортивних змагань і масових видів фізичної культури.
56. Профілактика спортивного травматизму.
57. Лікарсько-педагогічне спостереження (ЛПС) у процесі тренувальних занять.
58. Задачі і форми організації ЛПС.
59. Методи дослідження в ЛПС.
60. Функціональні проби в умовах проведення ЛПС.
61. Лікарський контроль на змаганнях (антидопінговий, секс-контроль, самоконтроль).
62. Лікарсько – фізкультурна консультація.
63. Кабінет лікарського контролю, завдання, організація.
64. Центр лікувальної фізичної культури та спортивної медицини, завдання, організація.
65. Лікарське обстеження спортсменів, обсяг, задачі,
66. Спортивна антропология, завдання, методи вивчення.
67. Дослідження розмірів тіла у спортсменів методом спортивної метрології.
68. Дослідження м'язової системи у спортсменів.

69. Дослідження шкірних покривів у спортсменів.
70. Обчислення компонентів маси тіла у спортсменів.
71. Дослідження амплітуди руху в кінцівках.
72. Вимір сили м'язів у спортивній медицині.
73. Дослідження статі. Методподометрії. Методплантографії.
74. Причини захворювань у спортсменів.
75. Класифікація причин захворювань у спортсменів.
76. Протипоказання до занять спортом і фізкультурою.

«0» варіант залікового білету

Форма №Н - 5.05.

Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
Рівень вищої освіти – магістр
Спеціальність: 222 «Медицина»
Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»
Навчальна дисципліна
Фізична реабілітація та спортивна медицина

Варіант № 0

1. Фізична реабілітація та спортивна медицина як навчальна дисципліна. Мета та завдання. – **Максимальна кількість балів 20.**
2. Лікувальна фізична культура як метод фізичної реабілітації. – **Максимальна кількість балів 20.**
3. Лікувальний контроль. Визначення, мета, завдання, принципи. – **Максимальна кількість балів 20.**
4. Акліматизація (кліматична та тимчасова). – **Максимальна кількість балів 20.**

Затверджено на засіданні кафедри гігієни, соціальної медицини та громадського здоров'я. Протокол № ___ від _____ 2020 р.

Завідувач кафедри

д.мед.н, проф. Зюзін В.О.

Екзаменатор

д.мед.н, проф. Зюзін В.О.

Приклади тестів та ситуаційних задач

1. *Що таке первинна профілактика:*
 - а) запобігання захворюванням;
 - б) запобігання рецидивам;
 - в) запобіганням загостренню хвороби;
 - г) запобігання ускладненням.
2. *Засоби лікувальної функції культури:*
 - а) фізичні вправи, руховий режим, лікувальна гімнастика;
 - б) масаж, ходьба, природні фактори навколишнього середовища, рухові режими;
 - в) фізичні вправи, рухові режими, природні фактори навколишнього середовища;
 - г) спортивні ігри, масаж, теренкур.
3. *Механізм для масажу:*

- а) нервово-рефлекторний;
- б) гуморальний;
- в) механічний;
- г) стимулюючий.

4. *Завдання реабілітації:*

- а) відновити функції органів або систем;
- б) пристосовуватися до повсякденного життя;
- в) відновити професійну діяльність;
- г) диспансерний нагляд.

5. *Назвіть етапи реабілітації:*

- а) підготовчий;
- б) лікарняний;
- в) дистанційний;
- г) поліклінічний.

Задача № 1

Під час огляду підлітків для відбору до дитячої спортивної школи необхідно дати оцінку фізичного розвитку учнів.

Вказати, якими індексами користуються для оцінювання фізичного розвитку, як їх вираховувати і які існують показники норми.

Задача № 2

До фізіотерапевтичного кабінету сімейної амбулаторії був направлений пацієнт С, 25 років, з переломом правої плечової кістки в стадії консолідації, на руці – циркулярна жива пов'язка. Які вправи можна рекомендувати пацієнтові і за якою методикою слід проводити заняття.

Задача № 3

На денний стаціонар сімейної амбулаторії направлений пацієнт С, віком 46 років, на ЛФК з діагнозом: гіпертонічна хвороба II ст., з періодичними кризами.

Вкажіть завдання і засоби, форми і методи ЛФК, тактику проведення занять.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

Методи контролю

- Опитування (перевірка теоретичних знань та практичних навичок).
- Тестовий контроль.
- Написання огляду наукової літератури (рефератів), виконання індивідуальних завдань, їх захист.

Поточний контроль. Перевірка на практичних заняттях теоретичних знань і засвоєння практичних навичок, а так само результатів самостійної роботи студентів. Контролюються викладачами відповідно до конкретної мети навчальної програми. Оцінка рівня підготовки студентів здійснюється шляхом: опитування студентів, рішення й аналізу ситуаційних завдань і тестових завдань, інтерпретації результатів клініко-інструментальних і клініко-лабораторних досліджень, контролю засвоєння практичних навичок. Проводиться на кожному практичному занятті.

Проміжний контроль. Перевірка можливості використання студентами для клініко-діагностичного аналізу отриманих теоретичних знань і практичних навичок по всіх вивчених темах, а так само результатів самостійної роботи студентів. Здійснюється на останньому занятті за темою чи розділом шляхом здачі практичних навичок, рішення ситуаційних завдань і тестування.

Підсумковий контроль проводиться по завершенню вивчення всіх тем на

останньому занятті блоку.

З метою встановлення результатів навчання з дисципліни проводиться також **підсумковий контроль у формі диференційованого заліку**. До заліку допускаються студенти, які відвідали всі передбачені навчальною програмою лекції, аудиторні навчальні заняття, виконали в повному обсязі самостійну роботу й у процесі навчання набрали кількість балів, не менше, ніж мінімальну – **70 балів**.

Розподіл балів, які отримують студенти

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за поточну навчальну діяльність складає **120**. Відповідно, максимальна кількість балів за кожне практичне заняття становить: $120 \text{ балів} : 15 \text{ занять} = 8 \text{ балів}$. Мінімальна кількість балів – $70 \text{ балів} : 15 \text{ занять} = 4,7 \text{ бала}$. Оцінка нижче 4,7 бала означає «незадовільно», тема не зарахована і підлягає відпрацюванню в установленому порядку.

На диференційованому заліку студент може максимально отримати **80 балів**. Залік вважається зарахованим, якщо студент набрав не менше ніж **50 балів**.

Оцінка успішності студента

Блок (поточна навчальна діяльність)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття з 1-го по 15-те	8 балів за кожне практичне заняття
Разом за 15 практичних занять	120
Диференційований залік	80
Разом за блок та залік	200

Критерії оцінювання знань

Оцінкою **7,1-8 балів на практичному занятті та 71-80 балів на диф. заліку (А за шкалою ECTS та 5 за національною шкалою)** відповідь студента оцінюється, якщо вона демонструє глибокі знання всіх теоретичних положень і вміння застосовувати теоретичний матеріал для практичного аналізу і не має ніяких неточностей.

Оцінкою **5,1-7 балів на практичному занятті та 61-70 балів на диф. заліку (В та С за шкалою ECTS та 4 за національною шкалою)** відповідь оцінюється, якщо вона показує знання всіх теоретичних положень, вміння застосовувати їх практично, але допускаються деякі принципові неточності.

Оцінкою **4,7-5 балів на практичному занятті та 50-60 балів на диф. заліку (D та E за шкалою ECTS та 3 за національною шкалою)** відповідь студента оцінюється за умови, що він знає головні теоретичні положення та може використати їх на практиці.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні (базові)

1. Конституція України.
2. Основи законодавства про охорону здоров'я.
3. Белая М.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие / М.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
4. Бирюков А.А. Лечебный массаж/ А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2000. – 243 с.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. Т.Г. Авдеевой, Н.Н. Бахраха. – Изд. 4-е, исправ. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб. / В.А. Епифанов. - М.: Издат. дом ГЭОТАРМЕД, 2002. – 560 с.
7. Медицинская реабилитация / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Мед. пресс-информ., 2005. – 378 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
9. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник/ А.М. Порада, О.В. Солодовнік, Н.Е. Прокопчук. - К.: «Медицина», 2008. - 248 с.
10. Физическая реабилитация: учеб. / Под. общ. ред. С.Н. Попова – [4-е изд.] – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 608 с.
11. Язловецький В.С. Основи спортивного й лікувального масажу [навч. посіб.] / В.С. Язловецький, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Вінниченка, 2005. – 336 с.

7.2. Додаткові

1. Васичкин В.Н. Методика лечебного массажа / В.Н. Васичкин. – СПб: Лань, 1997. – 126 с.
2. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату [навч. посіб.] / С.О. Горбатюк. – Рівне: Волинські береги, 2008. – 200 с.
3. Готовцев П.Н. Лечебная физкультура и массаж / П.Н. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селеванов. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
4. Гусев Г.Н. Реабилитация в неврологии [учеб. пособ.] / Е.Н. Гусев, А.Б. Гехт, В.Б. Гаптов, Е.В. Тихонюк – М., 2000. – 368 с.
5. Журавлева А.Н. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.Н. Журавлева, Н.Д. Тра. - М.: Медицина, 1993. – 432 с.
6. Коган О.Г. Медицинская реабилитация в неврологии и нейрохирургии / О.Г. Коган, В.Н. Найдин. - М.: Медицина, 1988. – 304 с.
7. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: «Здоров'я» 1995. – 312 с.
8. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под. ред. А.Р. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1985. – 400 с.
9. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под. ред. В.А. Епифанова, Г.А. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
10. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами і захворюваннями нервової системи [навч. посіб.] / О.К. Марченко. – К.: Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.
11. Мурза В.П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В.П. Мурза. – К.: Орлан, 2004. – 559 с.
12. Романішин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М.Я. Романішин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
13. Чоговидзе А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / А.В. Чоговидзе. – М.: Медицина, 1997. – 116 с.
14. Язловицький В.С. Основи фізичної реабілітації [навч. посіб.] / В.С. Язловицький, Г.С. Верич, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Вінниченка, 2004. – 238 с.

7.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Офіційне інтернет-представництво Президента України <http://www.president.gov.ua>
2. Верховна Рада України <http://www.rada.gov.ua>
3. Кабінет Міністрів <http://www.kmu.gov.ua/>
4. Міністерство освіти і науки України <http://www.mon.gov.ua>
5. Рада національної безпеки оборони України <http://www.rnbo.gov.ua/>
6. Постійне представництво України при ООН <http://ukrainen.org/>
7. Північно-атлантичний альянс (НАТО) <http://www.nato.int>
8. Всесвітня організація охорони здоров'я <http://www.who.int>
9. Освітні програми закладів вищої освіти України.