

Міністерство охорони здоров'я України  
Полтавський державний медичний університет  
Кафедра фізичної та реабілітаційної медицини

**«УЗГОДЖЕНО»**

Гарант освітньо-професійної програми

«Педіатрія»

 Тетяна КРЮЧКО

« 31 » 08 2022 року

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Голова вченої ради навчально-наукового

медичного інституту

 Юрій КАЗАКОВ

Протокол від 31.08 2022 № 1

**СИЛАБУС**

Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку  
вибіркова навчальна дисципліна

рівень вищої освіти	другий (магістерський) рівень вищої освіти
галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
спеціальність	228 «Педіатрія»
кваліфікація освітня	магістр педіатрії
кваліфікація професійна	лікар
освітньо-професійна програма	«Педіатрія»
форма навчання	денна
курс та семестр вивчення навчальної дисципліни	4 курс VIII семестр

**«УХВАЛЕНО»**

на засіданні кафедри

фізичної та реабілітаційної медицини

Т.в.о. зав. кафедри  Вікторія ДОНЧЕНКО

Протокол від 29.08 2022 № 1

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

Прізвище, ім'я, по батькові викладача (викладачів), науковий ступінь, учене звання	1. Бойко Дмитро Миколайович, д. мед. н., професор 2. Страшко Євгеній Юрійович, к. мед. н., доцент 3. Люблінська Ірина Олександрівна
Профайли викладачів	<a href="https://sport-health.pdmu.edu.ua/team">https://sport-health.pdmu.edu.ua/team</a>
Контактний телефон	(0532) 59-42-70
E-mail:	<a href="mailto:sporthealth@pdmu.edu.ua">sporthealth@pdmu.edu.ua</a>
Сторінка кафедри на сайті ПДМУ	<a href="https://sport-health.pdmu.edu.ua/">https://sport-health.pdmu.edu.ua/</a>

## ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Обсяг навчальної дисципліни

Кількість кредитів / годин – 3 / 90, із них:

Лекції (год.) – 10

Практичні заняття (год.) – 20

Самостійна робота (год.) – 60

Вид контролю – залік

## **Політика навчальної дисципліни**

Особливості вивчення дисципліни «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку» визначається [політикою університету та кафедри щодо організації освітнього процесу](#).

Шановний студенте! При опануванні модуля ми дотримуємося [Положення про організацію освітнього процесу в Полтавському державному медичному університеті](#).

Звертаємо увагу! Вам необхідно:

- виконувати графік навчального процесу та вимоги навчального плану;
- в обов'язковому порядку відвідувати всі види навчальних занять, передбачені навчальним планом;
- завчасно приходити на заняття;
- бути у належній формі (шапочка, халат, бахіли);
- дотримуватись правил техніки безпеки;
- вимикати телефон, (за виключенням інтерактивних занять);
- не виходити з аудиторії без дозволу викладача;
- глибоко та всебічно оволодіти знаннями та вміннями, котрі будуть необхідні майбутньому працівнику високої кваліфікації;
- бути комунікативними та відкритими до знань.

У випадку пропуску занять ви дієте відповідно [Положення про відпрацювання пропущених занять і незадовільних оцінок здобувачами вищої освіти Полтавського державного медичного університету](#).

Вивчення модуля передбачає самостійну роботу здобувача освіти, яка регламентована [Положенням про організацію самостійної роботи студентів в Полтавському державному медичному університеті](#).

Академічна доброчесність є фундаментом сталого розвитку вищої освіти та моральним імперативом для її подальшого вдосконалення. Ми дотримуємося політики академічної доброчесності, визначеної [Положенням про академічну доброчесність здобувачів вищої освіти та співробітників Полтавського державного медичного університету](#) просимо взаємності.

Оцінювання результатів навчання проходить прозоро і відкрито. Керуємося [Положенням про організацію та методику проведення оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті](#).

Якщо ви не згодні з результатами оцінювання, скористайтеся рекомендаціями [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти](#).

Кафедрою створене якісне та безпечне освітнє середовище: лекції читаються в аудиторіях університету, які оснащені мультимедійними проекторами; практичні заняття проходять на базах:

- ПОКЛ ім. М.В. Скліфосовського;
- КП «Обласна клінічна лікарня відновного лікування та діагностики з обласними центрами планування сім'ї та репродукції людини, медичної генетики»;
- КП «Полтавський обласний клінічний госпіталь для ветеранів війни Полтавської обласної ради»;
- Полтавське казенне експериментальне протезно-ортопедичне підприємство, що дає змогу здобувачам освіти долучитися на практиці до майбутньої професійної діяльності.

Шановні здобувачі! В умовах воєнного стану (карантину) заняття на кафедрі можуть проходити у дистанційній формі за допомогою інструментів спілкування у дистанційному навчанні, керуючись [Положенням про дистанційну форму навчання у Полтавському державному медичному університеті](#).

Запрошуємо переглянути відеоматеріали завідувача кафедри, доктора медичних наук, професора Бойка Д.М.:

<https://www.youtube.com/watch?v=yguab0LCRZ4>  
<https://us02web.zoom.us/rec/share/HmpuCr0Zo5emIq-0ZYcLLBvnCWIGrJfZG3PD8pbijHSzOpmkxTTGp1XH5sCW4FOq.uwJrrtj2Qt6hVvDO>  
[https://us02web.zoom.us/rec/share/d4SsY6L0bHi4C8u-bze9EeMJ9e3fHB\\_yuWEPND8UizHloe-Y\\_Uo7PMqT5mkg-xGW.LomrTupJTb9cZTIA](https://us02web.zoom.us/rec/share/d4SsY6L0bHi4C8u-bze9EeMJ9e3fHB_yuWEPND8UizHloe-Y_Uo7PMqT5mkg-xGW.LomrTupJTb9cZTIA)  
<https://repository.tdmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11015/%d0%9c%d0%90%d0%a2%d0%95%d0%a0%d0%86%d0%90%d0%9b%d0%98%20%d0%9a%d0%9e%d0%9d%d0%93%d0%a0%d0%95%d0%a1%d0%a3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
[https://us02web.zoom.us/rec/share/TDC\\_T1noUmgKWH33IxSg4ogv4HiWDe6XdMMZuepkTcXK2Uv1NrGZ3vv4QBPcKcPm.e06Nr47H1eMiQAar](https://us02web.zoom.us/rec/share/TDC_T1noUmgKWH33IxSg4ogv4HiWDe6XdMMZuepkTcXK2Uv1NrGZ3vv4QBPcKcPm.e06Nr47H1eMiQAar)

Доцент кафедри кандидат медичних наук, доцент Страшко Є.Ю. у своїх відеозустрічах доступно поєднує медичну реабілітацію з класикою світового мистецтва:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=714262956184913&id=100028036460214](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=714262956184913&id=100028036460214)  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=722428758701666&id=100028036460214](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=722428758701666&id=100028036460214)  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=734743194136889&id=100028036460214](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=734743194136889&id=100028036460214)

### **Опис навчальної дисципліни**

Дисципліна «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку» входить до вибіркових компонент ОПП циклу вільного вибору. Для якісної всебічної підготовки майбутніх лікарів «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку» набуває все більшого значення, особливо з питань, що стосуються профілактики захворювань, швидкого відновлення здоров'я, збереження якості життя та попередження або ліквідації різних ускладнень у хворих стоматологічного профілю – знання та вміння, необхідні сучасному висококваліфікованому спеціалісту.

Дисципліна «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку» відіграє все більшу роль для якісної всебічної підготовки майбутніх лікарів. Особливо з питань, що стосуються збереження і зміцнення здоров'я осіб різних вікових категорій, покращення якості їх життя та забезпечення активного творчого довголіття шляхом оптимізації рухової активності, а також більш швидкого відновлення здоров'я і працездатності хворих різноманітного профілю за допомогою фізичної реабілітації.

В системі практичної охорони здоров'я спортивна медицина і фізична та реабілітаційна медицина належать до різних напрямків у медичній освіті. Проте, вони дуже тісно пов'язані між собою тим, що в їх основі лежить застосування головного стимулюючого чинника життєдіяльності людини – фізичних вправ – для профілактики або лікування хвороб.

Спортивна медицина представляє собою клінічну дисципліну, яка вивчає позитивний та негативний вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (від гіпо- до гіпердинамії) на організм здорової та хворої людини. Спортивна медицина сприяє раціональному використанню засобів фізичної культури і спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, підвищення загальної і спеціальної працездатності, профілактики захворювань. Заняття фізичною активністю та спортом серед дітей та підлітків мають свої особливості, що потребує окремої уваги до цих груп населення. Метою вивчення даного розділу дисципліни є формування у студентів вміння проводити медичне обстеження різних категорій населення для вирішення питань допуску до занять фізичними правами, визначення оптимальної дози фізичних навантажень та оцінки їх ефективності.

Фізична реабілітація (ФР) є складовою частиною медичної та соціально-трудової реабілітації. Як самостійна галузь медичних знань вона вивчає теоретичні та методологічні основи раціонального застосування засобів фізичної культури й інших фізичних чинників у хворих різноманітного профілю для більш швидкого і успішного відновлення їх здоров'я, працездатності та якості життя, які були порушені внаслідок захворювань, травм або інших ушкоджень. Метою вивчення даного розділу дисципліни є набуття студентами знань про найбільш ефективні засоби фізичної реабілітації й інші

фізичні чинники, які використовуються для раннього повернення хворих та інвалідів до побутових і трудових процесів, а також для попередження або ліквідації ускладнень патологічного процесу.

Найбільш активним, цілеспрямованим і дієвим засобом фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод відновного лікування, який не має рівноцінних аналогів за своїм природно-біологічним впливом, завдяки чому саме він відіграє головну роль серед інших не медикаментозних відновних та профілактичних заходів.

Сучасна практика охорони здоров'я передбачає застосування фізичної реабілітації на всіх етапах відновного лікування (стаціонар, поліклінічне відділення, санаторно-курортне лікування). Фізичну реабілітацію проводять з урахуванням послідовності етапів реабілітації у відділеннях лікувальної фізкультури, центрах професійної реабілітації і в комбінованих (медичних та професійних) реабілітаційних центрах. Така схема відповідає розробкам Експертного комітету ВООЗ з питань реабілітації, а також міжнародним уявленням про побудову реабілітаційних центрів різного напрямку.

Не менш важливим є використання засобів реабілітації для профілактики або функціонального лікування професійних захворювань у лікарів, особливо це стосується порушень постави, сколіозу, остеохондрозу хребта, варикозного розширення вен нижніх кінцівок, захворювань системи кровообігу, органів дихання та іншої патології.

Отже, якісна підготовка лікаря неможлива без досконалого оволодіння основами фізичної реабілітації і спортивної медицини.

Предметом вивчення освітньої компоненти є засвоєння головних принципів використання засобів і методів фізичної реабілітації при різних патологіях для більш швидкого та успішного відновлення здоров'я, працездатності, та якості життя хворих різних вікових категорій, які були порушені внаслідок захворювань, травм або інших ушкоджень.

#### **Пререквізити і постреквізити освітньої компоненти:**

**Пререквізити.** Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії людини з особливостями дитячого віку, медичної біології, медичної хімії, медичної та біологічної фізики, фізіології з особливостями дитячого віку, гігієна та екологія з гігієною дитячого та підліткового віку, фармакології, пропедевтики внутрішньої медицини та пропедевтики педіатрії й інтегрується з цими дисциплінами; забезпечує послідовність та взаємозв'язок з внутрішньою медициною, в тому числі ендокринологія з особливостями дитячого віку, загальною хірургією, травматологією і ортопедією з особливостями дитячого віку, неврологією з особливостями дитячого віку, акушерством і гінекологією з гінекологією дитячого віку предметами навчального плану, що передбачає інтеграцію вкладання з цими дисциплінами та формування умінь застосування знань з фізичної реабілітації та спортивної медицини в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності; навчає використовувати засоби фізичної культури в практиці лікаря для попередження та лікування хвороб людини; забезпечує попередження передпатологічних станів та патологічних змін, які виникають при нераціональному застосування рухової активності.

**Постреквізити.** Знання, уміння та навички з дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку» потрібні при вивченні наступних предметів: внутрішня медицина, в тому числі ендокринологія з особливостями дитячого віку, загальна хірургія, травматологія і ортопедія з особливостями дитячого віку, неврологія з особливостями дитячого віку, акушерство і гінекологія з гінекологією дитячого віку та інші.

#### **Мета та завдання освітньої компоненти:**

Метою вивчення навчальної дисципліни є аналіз, прогноз та корегування впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на організм людини за даними строкового, відставленого, етапного лікарського контролю, а також призначати відповідні реабілітаційні

заходи на різних етапах відновлення пацієнта при захворюваннях, травмах, після хірургічних втручань

Основними завданнями вивчення дисципліни є планування заходів і застосування методів фізичної реабілітації у хворих на стаціонарному, поліклінічному та санаторному етапах при захворюваннях, травмах, після хірургічних втручань, санітарно-просвітницька діяльність; організація, лікарський контроль під час занять спортом та фізичною активністю серед дітей і підлітків.

**Компетентності та результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою, формуванню яких сприяє дисципліна «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку».**

*Інтегральна:*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності в галузі охорони здоров'я за спеціальністю «Педіатрія», або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень і/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.

*Загальні:*

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення; працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії.

*Спеціальні:*

- Навички опитування пацієнта.
- Здатність до визначення необхідного переліку лабораторних та інструментальних досліджень та оцінки їх результатів.
- Здатність до визначення необхідного режиму праці та відпочинку при лікуванні захворювань
- Здатність до визначення характеру харчування при лікуванні захворювань.
- Здатність до визначення принципів та характеру лікування захворювань.
- Навички виконання медичних маніпуляцій.
- Здатність до проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.
- Здатність до визначення тактики ведення осіб, що підлягають диспансерному нагляду.
- Здатність до ведення медичної документації.

*Результати навчання для дисципліни:*

по завершенню вивчення навчальної дисципліни студенти повинні

**знати:** клініко-фізіологічне призначення ЛФК, класифікацію фізичних вправ, методику складання схем та комплексів ЛГ, основні принципи підбору та дозування фізичних навантажень, методики проведення ЛГ, показання та протипоказання до застосування ФР серед осіб різни вікових категорій. Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на організм людини, корекція цього впливу методами лікарського контролю.

**вміти:** оцінювати та проводити комплексне лікарське обстеження, оцінку функціонального стану організму, кількісну оцінку рівня фізичного здоров'я, визначати та проводити фізичну працездатність осіб, які займаються фізичними навантаженнями, вміти виявляти патологічні та перед патологічні стани та проводити лікарсько-педагогічний контроль за цими особами. Призначати засоби фізичної реабілітації та оцінювати їх ефективність. Оволодіти комплексним використанням методів комплексного лікування хворих різного профілю.

**Тематичний план лекцій (за модулями) із зазначенням основних питань, що розглядаються на лекції**

№ з/п	Тема	Кількість годин
<b>Модуль 1. «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку»</b>		
<b>Змістовий модуль 1. «Спортивна медицина»</b>		
1.	<p><b>Сучасні уявлення про спортивну медицину і фізичну реабілітацію. Медичний контроль під час занять фізичними вправами. Дослідження та оцінка фізичного розвитку та функціональних здібностей організму.</b></p> <p><i>Спортивна медицина та фізична реабілітація в історичному аспекті. Сучасні уявлення про спортивну медицину і фізичну реабілітацію, їх роль в системі медико-профілактичної допомоги. Спортивна медицина як клінічна дисципліна, її основна мета та завдання. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини в умовах сьогодення. Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (недостатніх, надмірних, оптимальних) на організм людини. Фізичні навантаження в спорті вищих досягнень. Система організації лікарсько-фізкультурної служби в Україні, лікарсько-фізкультурні диспансери, центри спортивної медицини та лікувальної фізкультури (ЛФК). Форми роботи лікаря зі спортивної медицини.</i></p> <p><i>Медичний контроль в процесі оздоровчого і спортивного тренування. Комплексна методика лікарського обстеження осіб, що займаються фізичними вправами, її основні розділи. Види лікарських обстежень (первинні, повторні, додаткові та інші), їх основні завдання. Особливості збору анамнезу (загального і спортивного) та лікарського огляду органів та систем, фізіологічні особливості системи кровообігу у тренуваних осіб. Фізичний розвиток людини, фактори, які на нього впливають та ознаки, що його характеризують. Дослідження фізичного розвитку та стану опорно-рухового апарату за допомогою методів соматоскопії і антропометрії. Оцінка фізичного розвитку методами стандартів, антропометричного профілю та індексів.</i></p>	2
2.	<p><b>Фізична працездатність та її зв'язок з показниками здоров'я. Передпатологічні стани і захворювання при нераціональних заняттях фізичними вправами. Поняття про допінг.</b></p> <p><i>Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести). Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів, а також стани, що потребують особливої уваги при навантажувальному тестуванні. Умови проведення навантажувального тестування. Види і початкова величина навантажень в залежності від індивідуальних особливостей обстежуваного (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я). Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Субмаксимальний тест PWC<sub>170</sub>, методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC<sub>170</sub> (велоергометричному і степергометричному варіантах). Визначення максимального споживання</i></p>	2

	<p>кисню (MCK), розрахунок показника MCK за номограмою Астранда і за величиною <math>PWC_{170}</math>. Тест Наваккі, методика проведення та оцінка результатів тестування. Тести Купера, методика проведення та оцінка результатів тестування. Функціональні класи (класи фізичного стану) в залежності від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної працездатності, а також від рівня аеробної продуктивності. Поняття про втоми, перевтому та перенапруження під час занять фізичними вправами. Зовнішні ознаки різних ступенів стомлення при виконанні фізичних вправ. Поняття про гостре та хронічне фізичне перенапруження. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів, захворювань і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом. Поняття про допінг. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню). Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром. Організація антидопінгового контролю.</p>	
<b>Змістовий модуль 2. «Фізична реабілітація»</b>		
<p>3.</p>	<p><b>Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК як основний засіб ФР. Фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб.</b>  Поняття «реабілітація», основні напрямки (аспекти) реабілітації. Фізична реабілітація, її загальні принципи. Періоди та етапи ФР. Активні, пасивні та психологічні засоби ФР. Лікувальна фізична культура (ЛФК) як основний засіб ФР. Історія розвитку ЛФК. Особливості методу ЛФК. Основні та додаткові засоби ЛФК. Форми, методи та методичні принципи ЛФК. Загальні показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору і дозування фізичних вправ. Режим рухової активності на стаціонарному, амбулаторно-поліклінічному та санаторно-курортному етапах відновного лікування, їх завдання та зміст залежно від періоду ЛФК. Особливості складання схем та орієнтованих комплексів гігієнічної та лікувальної гімнастики. Фізична реабілітація з урахуванням толерантності до фізичних навантажень. Основи лікувального масажу. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях системи кровообігу. Показання та протипоказання до призначення засобів ФР. Основні завдання та принципи ФР у хворих на ішемічну хворобу серця (ІХС). Оцінка рухових можливостей та визначення функціонального класу у хворих на ІХС. Вибір обсягу рухової активності, форм та методик ЛФК у хворих ІХС на різних етапах фізичної реабілітації. Основні принципи ФР у хворих на гострий інфаркт міокарда (ІМ). Призначення засобів ФР при гіпертонічній хворобі; задачі, особливості методик ЛФК та спеціальні вправи в залежності від стадії захворювання, ступеня артеріальної гіпертензії, функціональних порушень та наявності ускладнень. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях дихальної системи, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Визначення порушень функції органів дихання та ступеня легеневої недостатності. Характеристика дихальних вправ, які використовуються при патології органів дихання. Основні завдання та особливості методик ЛФК при бронхіальній астмі, пневмонії,</p>	<p>2</p>



	<p>хронічному обструктивному захворюванні легень, залежно від рухового режиму на різних етапах ФР. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях органів травлення, показання та протипоказання до призначення ЛФК. Завдання та особливості ФР при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях жовчовивідних шляхів та кишок, спланхноптозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях нирок та порушеннях обміну речовин, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Основні завдання та особливості методик ЛФК при патології нирок та порушеннях обміну речовин (ожирінні, цукровому діабеті).</p>	
4.	<p><b>Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах нервової системи. Фізична реабілітація в хірургії, травматології та ортопедії.</b></p> <p>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях та травмах нервової системи (НС), загальні принципи нейрореабілітації. Види порушень життєво важливих функцій при захворюваннях та ушкодженнях НС: рухові розлади (парези, паралічі), розлади чутливості, вегетативно-трофічні порушення, порушення вищих коркових функцій, психічні розлади.</p> <p>Особливості ФР при патології центральної НС, показання та протипоказання до застосування засобів ЛФК. Рухові режими, завдання та особливості методик ЛФК при гострому порушенні мозкового кровообігу (інсульті) залежно від порушення рухових функцій. Лікування положенням, пасивні, активні вправи та масаж при спастичних паралічах. Складання схем і комплексів процедур лікувальної гімнастики. Особливості застосування ФР при закритих та відкритих черепно-мозкових травмах. Сучасні технології та нетрадиційні засоби ФР дітей, хворих на дитячій церебральній параліч. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при хірургічних захворюваннях, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Основні завдання, форми та особливості методик ЛФК у передопераційний і післяопераційний періоди. Особливості застосування засобів ЛФК при оперативних втручаннях на органах черевної і грудної порожнини залежно від рухового режиму та перебігу післяопераційного періоду. Особливості окремих методик ЛФК при хірургічних захворюваннях легень, при вроджених і придбаних вадах серця, аортокоронарному шунтуванні. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при травмах опорно-рухового апарату. Показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК при переломах. Завдання ЛФК залежно від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний) та методу лікування травматологічних хворих. Вибір засобів та форм ЛФК. Особливості окремих методик ЛФК при діафізарних переломах верхньої та нижньої кінцівок, внутрішньо-суглобових переломах та вивихах, компресійних переломах хребта і переломах кісток таза. Оцінка ефективності фізичної реабілітації у травматологічних хворих.</p>	2
5.	<p><b>Фізична реабілітація в акушерсько-гінекологічній практиці. Особливості фізичного виховання немовлят. Фізична реабілітація хворих дітей раннього віку.</b></p> <p>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР в акушерсько-гінекологічній практиці. Основні принципи застосування</p>	2

	<p><i>фізичних вправ в акушерстві. Показання та протипоказання до застосування засобів ФР при вагітності. Фізіологічні зміни в організмі жінки при вагітності. Основні завдання та особливості методик психофізичної підготовки жінок з нормальним перебігом вагітності залежно від триместру. Особливості методик застосування фізичних вправ у пологах та післяпологовому періоді, а також при оперативному розродженні. Основні завдання, особливості методик ЛФК та спеціальні вправи при неправильних положеннях і тазовому передлежанні плоду. Складання схеми процедури і комплексу лікувальної гімнастики залежно від періоду вагітності.</i></p> <p><i>Показання та протипоказання до призначення засобів ФР у гінекологічних хворих. Основні завдання та особливості окремих методик ЛФК при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів, аномаліях положень матки. Складання схеми процедури і комплексу лікувальної гімнастики. Особливості фізичного виховання здорових немовлят. Фізіологічний вплив масажу на організм дітей, показання та протипоказання до його призначення. Види фізичних вправ, які застосовуються при фізичному вихованні немовлят. Загальні показання та протипоказання до застосування ЛФК у дітей раннього віку. Особливості методик лікувальної гімнастики та масажу при захворюваннях у дітей раннього віку (рахіті, гіпотрофії, уродженій м'язовій кривошій). Особливості фізичної реабілітації у дітей при захворюваннях внутрішніх органів (пневмонії, бронхіті, бронхіальній астмі, ревматизмі, вроджених вадах серця, гастриті, пієлонефриті), при порушеннях обміну речовин (ожирінні), енурезі, Застосування засобів фізичної реабілітації при ураженнях нервової системи (дитячому церебральному паралічі).</i></p>	
<b>Усього годин</b>		10

**Теми практичних занять за модулями і змістовими модулями із зазначенням основних питань, що розглядаються на практичному занятті**

№ з/п	Тема	Кількість годин
<b>Модуль 1. «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку»</b>		
Змістовий модуль 1. Спортивна медицина.		
1.	<p><b>Комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізичною культурою та спортом. Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини.</b></p> <p><i>Спортивна медицина та фізична реабілітація в історичному аспекті. Сучасні уявлення про спортивну медицину і фізичну реабілітацію, їх роль в системі медико-профілактичної допомоги. Спортивна медицина як клінічна дисципліна, її основна мета та завдання. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини в умовах сьогодення. Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (недостатніх, надмірних, оптимальних) на організм людини. Фізичні навантаження в спорті вищих досягнень. Система організації лікарсько-фізкультурної служби в Україні,</i></p>	2

	<p>лікарсько-фізкультурні диспансери, центри спортивної медицини та лікувальної фізкультури (ЛФК). Форми роботи лікаря зі спортивної медицини. Медичний контроль в процесі оздоровчого і спортивного тренування. Комплексна методика лікарського обстеження осіб, що займаються фізичними вправами, її основні розділи. Види лікарських обстежень (первинні, повторні, додаткові та інші), їх основні завдання. Особливості збору анамнезу (загального і спортивного) та лікарського огляду органів та систем, фізіологічні особливості системи кровообігу у тренуваних осіб. Фізичний розвиток людини, фактори, які на нього впливають та ознаки, що його характеризують. Дослідження фізичного розвитку та стану опорно-рухового апарату за допомогою методів соматоскопії і антропометрії. Оцінка фізичного розвитку методами стандартів, антропометричного профілю та індексів.</p>	
<p>2.</p>	<p><b>Дослідження та оцінка функціонального стану організму за допомогою функціональних проб. Визначення та оцінка фізичної працездатності, аеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.</b></p> <p>Поняття про функціональні проби та їх значення в функціональній діагностиці. Основні завдання функціонального дослідження. Загальні вимоги до проведення функціональних проб. Види функціональних проб. Функціональні проби з затримкою дихання (Штанге, Генчі-Саабразе), навантажувально-дихальні проби, методика їх проведення і оцінка. Проби зі зміною положення тіла у просторі (ортостатична, кліностатична), методика їх проведення і оцінка. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням. Основні фізіологічні зміни гемодинаміки при фізичних навантаженнях. Функціональні проби з фізичним навантаженням на відновлення, їх особливості та параметри за якими вони оцінюються. Функціональні проби зі стандартним фізичним навантаженням: проба Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 сек.) та комбінована проба Летунова, методика їх проведення та оцінка результатів. Визначення типу реакції системи кровообігу на функціональні проби зі стандартним фізичним навантаженням. Характеристика нормотонічного, гіпотонічного, гіпертонічного, дистонічного та східчастого типів реакції на фізичне навантаження. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести). Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів, а також стани, що потребують особливої уваги при навантажувальному тестуванні. Умови проведення навантажувального тестування. Види і початкова величина навантажень в залежності від індивідуальних особливостей обстежуваного (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я). Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Субмаксимальний тест PWC<sub>170</sub>, методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC<sub>170</sub> (велоергометричному і степергометричному варіантах). Визначення максимального споживання кисню (МСК), розрахунок показника МСК за номограмою Астранда і за величиною PWC<sub>170</sub>. Тест Наваккі, методика проведення та оцінка результатів тестування. Тести Купера, методика проведення та оцінка результатів тестування. Функціональні класи (класи фізичного стану) в залежності від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної</p>	<p>2</p>

	працездатності, а також від рівня аеробної продуктивності.	
3.	<p><b>Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами. Засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я. Лікарський висновок. Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму.</b></p> <p><i>Організація, мета, завдання та зміст лікарсько-педагогічних спостережень. Оцінка умов, організації та методики проведення занять фізичними вправами. Санітарно-гігієнічні вимоги до утримання окремих спортивних (відкритих і закритих) споруд, проведення спортивних та оздоровчих тренувань, змагань, спортивно-масових заходів. Методики лікарсько-педагогічних спостережень: проведення хронометражу й розрахунок загальної і моторної щільності навчально-тренувального заняття, побудова фізіологічної кривої заняття. Зовнішні ознаки різних ступенів стомлення при фізичних навантаженнях, їх оцінка. Функціональні проби з повторними та додатковими навантаженнями в процесі лікарсько-педагогічних спостережень. Оцінка «гострих зрушень» за даними частоти пульсу, артеріального тиску, спірометрії, динамометрії та інших показників. Оцінка величини впливу тренувального навантаження за методикою тренд-аналізу. Аналіз результатів лікарсько-педагогічних спостережень та складання протоколу.</i></p> <p><i>Фізіологічні механізми процесів відновлення. Класифікація відновних засобів. Медико-біологічні засоби відновлення і стимуляції фізичної працездатності. Педагогічні засоби відновлення й активний відпочинок. Психологічні засоби відновлення. Фармакологічні засоби профілактики перевтоми і відновлення спортивної працездатності. Раціональне харчування як фактор відновлення працездатності при інтенсивних фізичних навантаженнях. Фізіотерапія і гідротерапія у відновленні спортивної працездатності. Оздоровче саунування. Гігієнічний та спортивний масаж.</i></p> <p><i>Проблеми діагностики рівня фізичного здоров'я на сучасному етапі, поняття про «кількість» фізичного здоров'я людини. Кількісна оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я. «Адаптаційна» (В.П. Казначеева і Р.М. Баєвського) та «енергетична» (Г.Л. Апанасенко) концепції визначення кількості здоров'я. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я населення при профілактичних оглядах (за Г.Л. Апанасенком, 1992). Поняття про «безпечний рівень здоров'я». Поняття про «біологічний вік» людини, методика визначення біологічного віку та оцінка темпів біологічного старіння (за В.П. Войтенко, 1991).</i></p> <p><i>Аналіз результатів комплексного лікарського обстеження. Лікарський висновок. Допуск до занять фізичною культурою (фізичним вихованням). Критерії розподілу на медичні групи за станом здоров'я: основну, підготовчу, спеціальну та групу ЛФК. Допуск до занять спортом, з визначенням найбільш оптимального виду спортивного тренування. Протипоказання до занять спортом. Вікові межі допуску дітей до занять спортом. Принципи допуску до занять спортом осіб з граничними станами (передгіпертонічними станами, синдромом дисплазії сполучної тканини та ін.). Особливості лікарського контролю за особами різного віку та статі: дітей та підлітків, жінок, людей похилого віку. Орієнтовні терміни відновлення занять фізичними вправами після захворювань, травм та ушкоджень. Індивідуальні рухові</i></p>	2

	<i>режими під час занять фізичною культурою та спортом. Межова і тренувальна частота серцевих скорочень залежно від функціонального та фізичного стану.</i>	
4.	<p><b>Передпатологічні та патологічні стани при нераціональних заняттях фізичними вправами. Поняття про допінг.</b></p> <p><i>Поняття про втому, перевтому та перенапруження під час занять фізичними вправами. Зовнішні ознаки різних ступенів стомлення при виконанні фізичних вправ. Поняття про гостре та хронічне фізичне перенапруження. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів, захворювань і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом. Перенапруження нервової системи (перетренованість) під час занять фізичною культурою та спортом, причини виникнення, види та стадії перетренованості. Поняття про «фізіологічне» та «патологічне» спортивне серце. Гострі патологічні стани, що виникають під час занять фізичними вправами (запаморочення, гравітаційний шок, ортостатичний колапс, гіпоглікемічний стан, спазм судин головного мозку, гіпнотичний сон, ретроградна амнезія та ін.), причини, діагностика, невідкладна допомога. Хронічне фізичне перенапруження системи кровообігу, що розвивається внаслідок неадекватних фізичних навантажень (стресова кардіоміопатія, порушення ритму серця, гіпер- та гіпотонічні стани та ін.), діагностика, лікування та профілактика. Хронічні ураження та перенапруження опорно-рухового апарату під час занять фізичними вправами (міозити, тендиніти, тендовагініти, остеопороз та ін.). Періодично виникаючі гострі прояви фізичного перенапруження (печінково-больовий, диспептичний, протеїнуричний, гематурічний та м'язово-больовий синдроми). Раптова смерть під час занять фізичною культурою та спортом, причини, фактори ризику, профілактика. Захворювання й ураження нервової та ендокринної систем, системи травлення, сечових органів та інших органів і систем під час занять фізичною культурою і спортом.</i></p> <p><i>Поняття про допінг. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню). Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром. Організація антидопінгового контролю.</i></p>	2
<b>Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація.</b>		
5.	<p><b>Загальні основи фізичної реабілітації.</b></p> <p><i>Поняття «реабілітація», основні напрямки (аспекти) реабілітації. Фізична реабілітація, її загальні принципи. Періоди та етапи ФР. Активні, пасивні та психологічні засоби ФР. Лікувальна фізична культура (ЛФК) як основний засіб ФР. Історія розвитку ЛФК. Особливості методу ЛФК. Основні та додаткові засоби ЛФК. Форми, методи та методичні принципи ЛФК. Загальні показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору і дозування фізичних вправ. Режими рухової активності на стаціонарному, амбулаторно-поліклінічному та санаторно-курортному етапах відновного лікування, їх завдання та зміст залежно від періоду ЛФК. Особливості складання схем та орієнтованих комплексів гігієнічної та лікувальної гімнастики. Фізична реабілітація з урахуванням толерантності до</i></p>	2

	<p><i>фізичних навантажень. Основи лікувального масажу. Обладнання та санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету. Види масажу. Механізми лікувальної дії масажу на організм. Основні прийоми масажу. Показання та протипоказання до призначення лікувального масажу. Облік ефективності курсу фізичної реабілітації.</i></p>	
<p>6.</p>	<p><b>Фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб.</b></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях системи кровообігу. Показання та протипоказання до призначення засобів ФР. Основні завдання та принципи ФР у хворих на ішемічну хворобу серця (ІХС). Оцінка рухових можливостей та визначення функціонального класу у хворих на ІХС. Вибір обсягу рухової активності, форм та методик ЛФК у хворих ІХС на різних етапах фізичної реабілітації. Основні принципи ФР у хворих на гострий інфаркт міокарда (ІМ). Індивідуальні програми ФР та їх завдання на стаціонарному, санаторно-курортному та амбулаторно-поліклінічному етапах відновного лікування з урахуванням періоду перебігу ІМ та наявності ускладнень. Режим рухової активності при ІМ, особливості методик ЛФК в залежності від рухового режиму та функціонального класу. Призначення засобів ФР при гіпертонічній хворобі; задачі, особливості методик ЛФК та спеціальні вправи в залежності від стадії захворювання, ступеня артеріальної гіпертензії, функціональних порушень та наявності ускладнень. Особливості застосування засобів ФР при гіпотензії та вегетативних дисфункціях.</i></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях дихальної системи, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Визначення порушень функції органів дихання та ступеня легеневої недостатності. Характеристика дихальних вправ, які використовуються при патології органів дихання. Диференційований вибір дихальних та гімнастичних вправ залежно від механізму обструкції, ступеня легеневої недостатності та порушень ритму і стереотипу дихання. Основні завдання та особливості методик ЛФК при бронхіальній астмі, пневмонії, плевриті, емфіземі легенів, бронхоектатичній хворобі, туберкульозі легенів, хронічному обструктивному захворюванні легень, залежно від рухового режиму на різних етапах ФР.</i></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях органів травлення, показання та протипоказання до призначення ЛФК. Завдання та особливості ФР при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях жовчовивідних шляхів та кишок, спланхноптозі.</i></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях нирок та порушеннях обміну речовин, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Основні завдання та особливості методик ЛФК при патології нирок та порушеннях обміну речовин (ожирінні, цукровому діабеті, подагрі).</i></p>	<p>2</p>
<p>7.</p>	<p><b>Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах нервової системи.</b></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях та травмах нервової системи (НС), загальні принципи нейрореабілітації. Види порушень життєво важливих функцій при захворюваннях та ушкодженнях НС: рухові розлади (парези, паралічі), розлади чутливості, вегетативно-трофічні порушення, порушення вищих коркових функцій, психічні розлади.</i></p>	

	<p><i>Особливості ФР при патології центральної НС, показання та протипоказання до застосування засобів ЛФК. Рухові режими, завдання та особливості методик ЛФК при гострому порушенні мозкового кровообігу (інсульті) залежно від порушення рухових функцій. Лікування положенням, пасивні, активні вправи та масаж при спастичних паралічах. Складання схем і комплексів процедур лікувальної гімнастики. Особливості застосування ФР при закритих та відкритих черепно-мозкових травмах. Сучасні технології та нетрадиційні засоби ФР дітей, хворих на дитячій церебральний параліч.</i></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при захворюваннях та травмах периферичної нервової системи, показання та протипоказання до застосування засобів ЛФК. ФР при травматичних ушкодженнях спинного мозку. Лікування положенням, пасивні, активні вправи та масаж при в'ялих паралічах. Основні завдання та особливості методик ЛФК при остеохондрозі хребта, радикуліті. Особливості відновно-компенсаторної терапії та спеціальні вправи при невриті лицевого нерва, Окремі методики лікувальної гімнастики при невриті ліктьового та променевого нервів.</i></p>	2
8.	<p><b>Фізична реабілітація в хірургії, травматології та ортопедії.</b></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при хірургічних захворюваннях, показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК. Основні завдання, форми та особливості методик ЛФК у передопераційний і післяопераційний періоди. Особливості застосування засобів ЛФК при оперативних втручаннях на органах черевної і грудної порожнини залежно від рухового режиму та перебігу післяопераційного періоду. Особливості окремих методик ЛФК при хірургічних захворюваннях легенів, при вроджених і придбаних вадах серця, аортокоронарному шунтуванні. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР при травмах опорно-рухового апарату. Показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК при переломах. Завдання ЛФК залежно від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний) та методу лікування травматологічних хворих. Вибір засобів та форм ЛФК. Особливості окремих методик ЛФК при діафізарних переломах верхньої та нижньої кінцівок, внутрішньо-суглобових переломах та вивихах, компресійних переломах хребта і переломах кісток таза. Оцінка ефективності фізичної реабілітації у травматологічних хворих. Показання та протипоказання до застосування засобів ФР при ортопедичних порушеннях у дітей. Загальні та спеціальні завдання ФР при сколіозі. Визначення ступеня сколіозу та функціональних порушень хребта і внутрішніх органів за допомогою функціональних проб. Особливості методик ЛФК та спеціальні вправи залежно від ступеня сколіозу. Складання схеми процедури та комплексу коригуючої гімнастики при сколіозі та порушеннях постави. Завдання та особливості методики ЛФК при плоскостопості.</i></p>	2
9.	<p><b>Особливості застосування засобів фізичної реабілітації в акушерстві та гінекології.</b></p> <p><i>Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР акушерсько-гінекологічній практиці. Основні принципи застосування фізичних вправ в акушерстві. Показання та протипоказання до застосування засобів ФР при вагітності. Фізіологічні зміни в організмі жінки при вагітності. Основні завдання та особливості методик психофізичної підготовки жінки.</i></p>	

	<p>нормальним перебігом вагітності залежно від триместру. Особливості методик застосування фізичних вправ у пологах та післяпологовому періоді також при оперативному розродженні. Основні завдання, особливості методик ЛФК та спеціальні вправи при неправильних положеннях і тазово-передлежанні плоду. Складання схеми процедури і комплексу лікувальної гімнастики залежно від періоду вагітності.</p> <p>Показання та протипоказання до призначення засобів ФР гінекологічних хворих. Основні завдання та особливості окремих методів ЛФК при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів, аномаліях положень матки. Складання схеми процедури і комплексу лікувальної гімнастики. Особливості застосування засобів ФР при розладі менструальної функції та функціональному нетриманні сечі.</p>	2
10.	<p><b>Особливості фізичного виховання немовлят. Фізична реабілітація хворих дітей раннього віку.</b></p> <p>Особливості фізичного виховання здорових немовлят. Фізіологічний вплив масажу на організм дітей, показання та протипоказання до його призначення. Види фізичних вправ, які застосовуються при фізичному вихованні немовлят. Загальні показання та протипоказання до застосування ЛФК у дітей раннього віку. Особливості методик лікувальної гімнастики та масажу при захворюваннях у дітей раннього віку (рахіті, гіпотрофії, уродженій м'язовій кривошії). Особливості фізичної реабілітації у дітей при захворюваннях внутрішніх органів (пневмонії, бронхіті, бронхіальній астмі, ревматизмі, вроджених вадах серця, гастриті, пієлонефриті), при порушеннях обміну речовин (ожирінні), енурезі, Застосування засобів фізичної реабілітації при ураженнях нервової системи (дитячому церебральному паралічі).</p>	2
Всього годин:		<b>20</b>

### Самостійна робота

№п/п	Тема	Кількість годин
1.	Підготовка до практичних занять – теоретична підготовка та опрацювання практичних навичок	60
2.	Опрацювання тем, що не входять до плану аудиторних занять із зазначенням основних питань, що повинні бути вивчені	0
	Разом	60

**Індивідуальні завдання** індивідуальна робота, яка здійснюється за персоналізованим завданням під керівництвом викладача кафедри фізичної та реабілітаційної медицини, під час виконання якої здобувач вищої освіти може отримати методичну допомогу у вигляді індивідуальної консультації. Така робота може включати вивчення окремих розділів навчальної дисципліни, виконання творчої роботи, роботу з використанням комп'ютерної техніки тощо. Ці завдання можуть бути навчального, навчально-дослідного, творчого характеру тощо. Головна їх мета - поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі вищої освіти набувають у процесі



навчання, а також застосування цих знань на практиці. Індивідуальні завдання видаються студентам у терміни, передбачені робочим планом дисципліни, і виконуються кожним студентом самостійно при консультуванні викладачем. У випадках, коли завдання мають комплексний характер, до їх виконання можуть залучатися декілька здобувачів вищої освіти, але результат їх роботи оцінюється кожному окремо. Видами індивідуальних навчальних завдань є:

- Опрацювання додаткових матеріалів під час підготовки до участі в I і II етапах Всеукраїнської студентської олімпіади з навчальної дисципліни «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку».

- Опрацювання літературних джерел, необхідних для виконання самостійних наукових досліджень і підготовка за їх результатами наукових публікацій і доповідей, створення презентацій.

- Написання тез і матеріалів доповідей.

- Робота зі словниками, довідниками, фаховою літературою.

- Підготовка презентацій, виготовлення наочних засобів навчання.

Оцінка за індивідуальну роботу виставляється за традиційною шкалою та впливає на поточну успішність здобувача вищої освіти.

**Перелік питань, які повинен засвоїти здобувач вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку»:**

### **Змістовний модуль 1. Спортивна медицина**

1. Визначення спортивної медицини як клінічної дисципліни, її основна мета, завдання та значення в сучасній медичній практиці.

2. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини на сучасному етапі, види фізичної активності та їх вплив на організм.

3. Поняття про медичний (лікарський) контроль під час занять фізичними вправами, його основні завдання.

4. Методика комплексного лікарського обстеження фізкультурників і спортсменів, його основні розділи, види лікарських обстежень.

5. Фізичний розвиток людини, фактори, які на нього впливають та ознаки, що його характеризують.

6. Методи визначення фізичного розвитку (соматоскопія і антропометрія).

7. Методи оцінки фізичного розвитку (стандартів, антропологічного профілю, індексів та ін.), рекомендації щодо гармонізації або корекції фізичного розвитку в залежності від його особливостей.

8. Поняття про функціональні проби та їх значення в функціональній діагностиці. Основні завдання функціонального дослідження.

9. Види функціональних проб в залежності від факторів, що впливають.

10. Функціональні проби із затримкою дихання, методика їх проведення й оцінка.

11. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі (ортостатична, кліностатична), методика проведення й оцінка.

12. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням.

13. Функціональні проби з фізичними навантаженнями на відновлення, їх особливості та параметри за якими вони оцінюються.

14. Методика проведення функціональної проби Мартіне-Кушелєвського (20 присідань за 30 сек.).
15. Типи реакції системи кровообігу на стандартні фізичні навантаження та їх характеристика.
16. Проблеми діагностики рівня фізичного здоров'я на сучасному етапі, поняття про «кількість» фізичного здоров'я та «біологічний вік» людини.
17. Аналіз результатів комплексного лікарського обстеження. Лікарський висновок.
18. Допуск до занять фізичною культурою (фізичним вихованням), основні критерії розподілу на медичні групи.
19. Протипоказання до занять спортом, вікові межі допуску дітей до спортивних тренувань.
20. Принципи допуску до занять спортом осіб з граничними станами (клініко-електрокардіографічними синдромами передзбудження шлуночків серця, передгіпертонічними станами, синдромом дисплазії сполучної тканини та ін.).
21. Особливості лікарського контролю за особами різної статі і віку (дітьми, підлітками, жінками, людьми похилого віку).
22. Індивідуальні рухові режими під час занять фізичною культурою та спортом. Межова і тренувальна частота серцевих скорочень залежно від функціонального та фізичного стану.
23. Орієнтовні терміни відновлення занять фізичними вправами після захворювань, травм та ушкоджень.
24. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести). Показання і протипоказання для призначення навантажувальних тестів.
25. Організація та умови проведення навантажувального тестування.
26. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.
27. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.
28. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Субмаксимальний тест  $PWC_{170}$ , методика проведення та оцінка.
29. Визначення максимального споживання кисню (МСК), розрахунок показника МСК за номограмою Астранда і за величиною  $PWC_{170}$ .
30. Тести Наваккі, Руф'є, Купера, методика їх проведення та оцінка результатів тестування.
31. Поняття про втому, перевтому та гостре та хронічне перенапруження під час занять фізичними вправами.
32. Основні причини виникнення передпатологічних та патологічних станів, захворювань і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом.
33. Перенапруження нервової системи (перетренованість) під час занять фізичною культурою та спортом, причини виникнення, види та стадії перетренованості.
34. Гострі патологічні стани, що виникають під час занять фізичними вправами (запаморочення, гравітаційний шок, ортостатичний колапс, гіпоглікемічний стан, спазм судин головного мозку, гіпнотичний сон, ретроградна амнезія та ін.), причини, діагностика, невідкладна допомога.

35. Хронічне фізичне перенапруження системи кровообігу, що розвивається внаслідок неадекватних фізичних навантажень (стресова кардіоміопатія, порушення ритму серця, гіпер- та гіпотонічні стани та ін.), діагностика, лікування та профілактика.
36. Хронічні ураження та перенапруження опорно-рухового апарату під час занять фізичними вправами (міозити, тендиніти, тендовагініти, остеопороз та ін.).
37. Захворювання й ураження нервової, ендокринної системи, системи травлення, сечових органів та інших органів і систем під час занять фізичною культурою і спортом.
38. Періодично виникаючі гострі прояви фізичного перенапруження (печінково-больовий, диспептичний, протеїнуричний, гематурічний та м'язово-больовий синдроми).
39. Ризик раптової смерті під час занять фізичною культурою та спортом.
40. Поняття про допінги, їх види. Організація антидопінгового контролю.
41. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром.
42. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження, їх мета і основні завдання.
43. Методи та форми лікарсько-педагогічних спостережень.
44. Визначення загальної і моторної щільності навчально-тренувального заняття, побудова фізіологічної кривої заняття.
45. Зовнішні ознаки різних ступенів стомлення при фізичних навантаженнях.
46. Функціональні проби з повторними та додатковими навантаженнями в процесі лікарсько-педагогічних спостережень, оцінка величини впливу тренувального навантаження за методикою тренд-аналізу.
47. Аналіз результатів лікарсько-педагогічних спостережень.
48. Фізіологічні механізми процесів відновлення. Класифікація відновних засобів.
49. Медико-біологічні засоби відновлення фізичної працездатності, педагогічні, психологічні та фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності.
50. Застосування загартовування як засобу профілактики захворювань.

## **Змістовний модуль 2. Фізична реабілітація**

1. Визначення фізичної реабілітації (ФР), її загальні принципи, періоди та етапи. Активні, пасивні та психологічні засоби ФР.
2. Лікувальна фізична культура (ЛФК) як основний засіб ФР, особливості методу ЛФК, основні та додаткові засоби ЛФК, форми, методи та методичні принципи ЛФК.
3. Загальні показання та протипоказання до призначення засобів ЛФК.
4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору і дозування фізичних вправ.
5. Режими рухової активності на стаціонарному, амбулаторно-поліклінічному та санаторно-курортному етапах відновного лікування, їх завдання та зміст залежно від періоду ЛФК.
6. Особливості складання схем та орієнтованих комплексів гігієнічної та лікувальної гімнастики.
7. Фізична реабілітація з урахуванням толерантності до фізичних навантажень.

8. Визначення масажу та його види. Механізми лікувальної дії масажу на організм. Основні прийоми масажу. Показання та протипоказання до призначення лікувального масажу.

9. Облік ефективності процедур фізичної реабілітації.

10. Показання та протипоказання до призначення засобів фізичної реабілітації при захворюваннях системи кровообігу.

11. Оцінка рухових можливостей та визначення функціонального класу у хворих на ІХС. Вибір обсягу рухової активності, форм та методик ЛФК у хворих ІХС на різних етапах фізичної реабілітації.

12. Завдання та особливості методики ФР при ішемічній хворобі серця з переліком спеціальних вправ.

13. Завдання та особливості методики ФР при гіпертонічній хворобі, гіпотензії та вегетативних дисфункціях з переліком спеціальних вправ.

14. Показання та протипоказання до призначення засобів фізичної реабілітації при бронхолегеневій патології.

15. Завдання та особливості методики ФР при гострому бронхіті, пневмонії, плевриті, хронічних обструктивних захворюваннях легень, бронхіальній астмі, емфіземі, бронхоектатичній хворобі, туберкульозі легенів з переліком спеціальних вправ.

16. Показання та протипоказання до призначення засобів ФР при захворюваннях органів травлення.

17. Завдання та особливості методик ФР при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, захворюваннях жовчовивідних шляхів та кишок, спланхоптозі з переліком спеціальних вправ.

18. Показання та протипоказання до призначення засобів ФР при захворюваннях нирок та порушеннях обміну речовин.

19. Завдання та особливості методик ФР при захворюваннях нирок та порушеннях обміну речовин (ожирінні, цукровому діабеті, подагрі).

20. Показання та протипоказання до застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях, ушкодженнях і травмах центральної нервової системи.

21. Завдання та особливості методики ФР при гострому порушенні мозкового кровообігу (інсульті), лікування положенням, пасивні і активні вправи та масаж при спастичних паралічах.

22. Особливості застосування ФР при закритих та відкритих травмах головного мозку.

23. Показання та протипоказання до застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях та травмах периферичної нервової системи.

24. Завдання та особливості методики ФР при травматичних ушкодженнях спинного мозку. Лікування положенням, пасивні і активні вправи та масаж при в'ялих паралічах.

25. Особливості фізичної реабілітації при ушкодженнях центральної та периферичної нервової системи, спричинених вогнепальними пораненнями.

26. Сучасні технології та нетрадиційні засоби фізичної реабілітації дітей, хворих на дитячій церебральний параліч.

27. Особливості відновно-компенсаторної терапії та спеціальні вправи при невриті лицевого нерва ліктьового і променевого нервів.

28. Окремі методики лікувальної гімнастики при остеохондрозі хребта, радикуліті.
29. Показання та протипоказання до призначення фізичної реабілітації в хірургії.
30. Завдання і особливості методики ФР у передопераційний і післяопераційний періоди при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини залежно від рухового режиму та перебігу післяопераційного періоду з переліком спеціальних вправ.
31. Завдання і особливості методики ФР у передопераційний і післяопераційний періоди при оперативних втручаннях на органах грудної порожнини залежно від рухового режиму та перебігу післяопераційного періоду з переліком спеціальних вправ.
32. Особливості фізичної реабілітації при ушкодженнях органів грудної та черевної порожнин, спричинених вогнепальними пораненнями.
33. Показання та протипоказання до застосування ФР при травмах опорно-рухового апарату.
34. Завдання та методика фізичної реабілітації в залежності від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний) та методу лікування. Обґрунтування вибору засобів та форм ФР.
35. Особливості окремих методик ЛФК при діафізарних переломах верхньої та нижньої кінцівок, внутрішньо-суглобових переломах та вивихах, компресійних переломах хребта і переломах кісток тазу.
36. Особливості фізичної реабілітації при ушкодженнях опорно-рухового апарату, спричинених вогнепальними пораненнями.
37. Оцінка ефективності фізичної реабілітації у травматологічних хворих.
38. Показання та протипоказання до застосування засобів ФР при ортопедичних порушеннях у дітей.
39. Особливості методики і спеціальні вправи при плоскостопості, порушеннях постави та сколіозі залежно від ступеня.
40. Фізіологічні зміни в організмі жінки при вагітності.
41. Основні завдання та особливості методик психофізичної підготовки жінок з нормальним перебігом вагітності залежно від триместру.
42. Особливості методики застосування фізичних вправ у пологах та післяпологовому періоді. а також при оперативному розродженні.
43. Основні завдання, особливості методик ЛФК та спеціальні вправи при неправильних положеннях і тазовому передлежанні плоду.
44. Показання та протипоказання до призначення засобів фізичної реабілітації в гінекологічній практиці.
45. Задачі та особливості ФР при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів, аномаліях положень матки, при розладах менструальної функції та функціональному нетриманні сечі.
46. Особливості фізичного виховання здорових немовлят. Фізіологічний вплив масажу фізичних вправ на організм дітей раннього віку, показання та протипоказання до їх призначення.
47. Основні методичні принципи застосування засобів ФР в педіатрії.
48. Особливості застосування засобів ЛФК у дітей раннього віку при рахіті, гіпотрофії, уродженій м'язовій кривошії, уродженому вивиху стегна.

49. Особливості застосування засобів ЛФК у дітей при захворюваннях внутрішніх органів (пневмонії, бронхіті, бронхіальній астмі, ревматизмі, вроджених вадах серця, гастриті, пієлонефриті), при порушеннях обміну речовин (ожирінні), енурезі.

50. Застосування засобів фізичної реабілітації при ураженнях нервової системи (дитячому церебральному паралічі).

### **Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Формою підсумкового контролю знань є залік.

### **Система поточного та підсумкового оцінювання**

На першому занятті науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів освіти зі стандартизованими критеріями оцінювання їх навчальних досягнень відповідно до [«Положення про організацію та методику проведення оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті»](#).

Оцінювання поточної навчальної діяльності проводиться науково-педагогічними працівниками на кожному занятті, за традиційною 4 бальною шкалою, включаючи відмітки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно». Оцінка успішності є інтегрованою (оцінюються всі види роботи здобувача вищої освіти як під час підготовки до заняття, так і під час заняття).

Оцінювання результатів навчання здійснюється на принципах об'єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог, відкритості, прозорості, доступності та зрозумілості методики оцінювання, з урахуванням індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти.

Підсумковий контроль є обов'язковою формою оцінювання результатів навчання здобувача вищої освіти. Дисципліна «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку» оцінюється в формі семестрового заліку.

Семестровий залік – форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Семестровий залік з дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку» проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії за результатами поточного оцінювання. Цей вид підсумкового контролю не передбачає ніяких додаткових письмових робіт, опитування, чи тестування на останньому занятті.

Порядок оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти з дисципліни «Фізична реабілітація, спортивна медицина з особливостями дитячого віку» регламентовані [пунктом 11 «Положення про організацію та методику проведення оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті»](#).

### **Методи навчання**

- **вербальні** (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- **наочні** (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- тематичні дискусії;
- мозковий штурм;
- аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод);
- імітаційні завдання;
- презентації;
- тренінги;
- **практичні** (практика для вироблення вмінь та навичок, самостійна робота), які охоплюють вимоги до лікаря спортивної медицини та лікувальної фізкультури, практичні роботи, дослідні роботи.

## **Форми та методи оцінювання**

При опануванні дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина з особливостями дитячого віку» викладачі кафедри застосовують вхідний, поточний та підсумковий контроль шляхом індивідуальної та фронтальної перевірки знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти. Усний контроль, тестовий контроль, перевірка вирішення ситуаційних завдань, а також методи самоконтролю і самооцінки; підсумкова форма контролю представлена заліком.

## **Методичне забезпечення**

1. Робоча навчальна програма дисципліни.
2. Тематичні плани практичних занять, лекцій та самостійної роботи здобувачів вищої освіти.
3. Мультимедійні презентації лекційного курсу кафедри.
4. Тестові та контрольні завдання до практичних занять.
5. Питання та завдання до контролю засвоєння дисципліни.
6. Завдання для перевірки практичних навичок.

## **Рекомендована література**

### **Базова**

1. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Том 1 Національний підручник / Сокрут В.М., Синяченко О.В., Сокрут О.П. та інш. / За загальною редакцією професора В.М. Сокрута/. –2021. – Лівів. – 480 с.
2. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація: Том 2 Національний підручник / Сокрут В.М., Синяченко О.В., Сокрут О.П. та інш. / За загальною редакцією професора В.М. Сокрута/. – 2020 - Слов'янськ-Тернопіль-Київ : «Видавництво “Друкарський двір”». 2020. – 340 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.
4. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура: підручник. – Тернопіль ТДМУ: Укрмедкнига 2019. – 108 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. проф. В. В. Абрамова та доц. О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 465 с. : іл. 79.
6. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation 5th Edition. David X. Cifu. Elsevier. Published Date: 20th August 2015. Page Count: 1232.

### **Допоміжна**

1. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник / О. В. Пешкова. – Харків: СПДФО, 2011. – 312 с.
2. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посібник / О.П. Романчук. – Одеса: Вид. Букаєв В., 2010. – 206 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
4. Полянська О. С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.
5. Бронхіальна астма: адаптована клінічна настанова, заснована на доказах / Нац. ін-т фтизіатрії і пульмонології ім. Ф.Г. Яновського, Нац. мед. акад. післядиплом. освіти ім. П.Л. Шупика, Асоц. фтизіатрів і пульмонологів України; уклад. : Ю. І. Фещенко, Д. М. Бойко, В. К. Гаврисюк [та ін.]. – Вид. офіц. – Київ: НАМН України, 2019. – 113 с.
6. Exercise, ageing and the lung / Michael A. Roman, Harry B. Rossiter, Richard Casaburi // European Respiratory Journal. – 2016. – Vol. 48(5). – 1471-1486; DOI: 10.1183/13993003.00347 – 2016.

### **Інформаційні ресурси**

1. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health/Електронний ресурс. – [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/).
2. Up To Date <http://www.uptodate.com>
3. BMJ Clinical Evidence <http://clinicalevidence.bmj.com>
4. Medscape from WebMD <http://www.medscape.com>
5. National Guideline Clearinghouse <https://www.guideline.gov/>
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) <https://www.cdc.gov/>
7. The Cochrane Collaboration The Cochrane Library <http://www.cochrane.org/>
8. Clinical Knowledge Summaries (CKS) <http://prodigy.clarity.co.uk/>

Розробники: д.мед.н., професор Бойко Д.М.,  
к.мед.н., доцент Страшко Є.Ю.,  
к.пед.н., доцент Донченко В.І.