

**Одеський національний медичний університет**  
**Медичний факультет №2**  
**Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і**  
**валеології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»**

<b>Обсяг курсу</b>	Медичний факультет – 3,0 кредити ЄКТС, 90 год.
<b>Семестр, рік навчання</b>	IV рік, VII семестр
<b>Дні, час, місце</b>	За розкладом
<b>Викладач (-і)</b>	1. Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. <a href="mailto:med_rehab@ukr.net">med_rehab@ukr.net</a> 2. Кухар Наталя Миколаївна. Доцент, кандидат медичних наук. <a href="mailto:kuhar_nataliya@ukr.net">kuhar_nataliya@ukr.net</a> 3. Плакіда Олександр Леонідович. Доцент, кандидат медичних наук. Відповідальний за міжнародну роботу, наукову роботу та науковий студентський гурток кафедри. <a href="mailto:aplakida01@gmail.com">aplakida01@gmail.com</a> 4. Семененко Олег Валерійович. Асистент, відповідальний за післядипломну роботу кафедри. <a href="mailto:osemenenko447@gmail.com">osemenenko447@gmail.com</a> 5. Філоненко Олена В'ячеславівна. Асистент, <a href="mailto:alena.filonenko@gmail.com">alena.filonenko@gmail.com</a> 6. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент, <a href="mailto:kamsax@rambler.ru">kamsax@rambler.ru</a>
<b>Контактний телефон</b>	+380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30,
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a>
<b>Робоче місце</b>	Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, адреса: м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, тел;
<b>Консультації</b>	Четвер - 15.00 – 17.00. Субота – 9.00 – 12.00. Проводяться черговим викладачем згідно графіку чергувань. (На період дії карантину – Viber, on-line Zoom).

### **КОМУНІКАЦІЯ**

Система організації занять, здійснюється за допомогою E-mail кафедри: [sportmed@onmedu.edu.ua](mailto:sportmed@onmedu.edu.ua), а також за допомогою месенджерів Viber, Facebook та Telegram і використання платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

### **АНОТАЦІЯ КУРСУ**

**«Фізична реабілітація та спортивна медицина», як навчальна дисципліна** це використання фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану і працездатності хворих та інвалідів з лікувальною і профілактичною метою. Вона є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації та застосовується до всіх її періодів та етапів. Фізичну реабілітацію застосовують в соціальній та професійній реабілітації. Її засобами є: лікувальна фізична культура і масаж, фізіотерапія, механотерапія і т.д. Призначення засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів визначаються характером перебігу захворювання, загальним станом хворого, періодом і етапом відновлення, руховим режимом.

**Спортивна медицина** є клінічна дисципліна, яка вивчає позитивний і негативний вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (від гіпо до гіпердинамії) на організм

здорової і хворої людини. Спортивна медицина сприяє раціональному використанню засобів фізичної культури і спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення його здоров'я, підвищення загальної і спеціальної працездатності, профілактики захворювань.

**Пререквізити курсу:** базується на вивченні студентами українська мова (за професійним спрямуванням), нормальної анатомії, нормальної фізіології, патологічної анатомії, патофізіології, фармакології, біохімії, пропедевтики педіатрії, загальної хірургії, клінічної анатомії і оперативної хірургії, медичної психології, пропедевтики внутрішньої медицини, травматології і ортопедії, акушерства і гінекології, неврології, екстреної та невідкладної медичної допомоги.

**Постреквізити курсу:** закладає основи для вивчення студентами мануальної терапії, косметології, актуальних проблем фізіотерапії, курортології та реабілітації, інформаційних технологій в медицині, основ рефлексотерапії.

**Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична реабілітація і спортивна медицина» є:** формування у студентів цілісного уявлення про можливості, форми і методи медичного контролю при проведенні лікувальної фізкультури, розуміння значення своєчасного застосування засобів лікувальної фізкультури в комплексному лікуванні і реабілітації хворих медичного профілю, а також в попередженні професійних захворювань у лікарів.

**Основне завдання вивчення спортивної медицини** полягає в тому, щоб на базі фундаментальних знань, отриманих у процесі проходження медичних, біологічних і клінічних дисциплін, дати студентам необхідні знання, уміння і навички з використання основних форм, засобів і методів спортивної медицини у своїй майбутній практичній діяльності.

**Метою курсу фізичної реабілітації** є навчити студентів використовувати засоби фізичної культури у своїй практичній діяльності для якнайшвидшого відновлення порушених у процесі захворювання чи ушкодження функцій, підвищення фізичної працездатності, попередження наслідків патологічного процесу.

**Очікувані результати.**

***В результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати:***

***знати:***

- специфіку, підходів відповідно до біо-психо-соціальної моделі;
- стратегії фізичної реабілітації (відновлення та компенсації) та їх патофізіологічне підґрунтя, реабілітаційний прогноз;
- принципи пацієнтцентричності в фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- принципи організації фізичної реабілітації;
- принципи встановлення цілей в фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- права, обов'язки та відповідальність лікаря з фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- реабілітаційні технології у спортивної медицині;
- принципи створення та застосування індивідуальної програми фізичної реабілітації;
- значення та вміння застосовувати принципи ефективного співробітництва з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я, зокрема фахівцями фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- нормативні акти в галузі системи охорони здоров'я, особливо в області захисту прав пацієнтів;
- принципи доказової медицини, зокрема принципи доказової медицини в фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- принципи медичної етики та деонтології;
- чинне законодавство та нормативні документи, що регламентують діяльність органів управління та закладів охорони здоров'я;
- основи права в медицині;

- показники роботи лікувально-профілактичної установи, реабілітаційного закладу, диспансерного нагляду та лікарського контролю;
- загальні принципи діагностики та лікування захворювань внутрішніх органів, нервової системи, принципи лікування травматичних ушкоджень у дитячому віці та у дорослих;
- принципи та основні медичні проблеми перехідних періодів життя людини;
- чинне законодавство та принципи проведення медико-соціальної експертизи;
- форми і методи санітарної освіти серед населення;
- правила оформлення медичної, реабілітаційної та медико-експертної документації;
- передові інформаційні та Інтернет технології;
- сучасну наукову літературу та науково-практичну періодику за фахом, методи її аналізу та узагальнення.

#### ***вміти:***

- визначати і правильно документувати необхідні відомості про пацієнта, щоб отримати інформацію і враховувати думки колег та інших експертів;
- оцінювати та адекватно реагувати на індивідуальні потреби та зміни стану здоров'я пацієнтів;
- керуватися чинним законодавством України про охорону здоров'я та нормативно-правовими актами, що визначають діяльність органів управління та закладів охорони здоров'я, організацію фізичної реабілітації та спортивної медицини;
- поліпшувати фізичне, розумове функціонування та активність хворих, сприяти підвищенню якості їх життя та забезпеченню повноцінного соціального функціонування (участі). При необхідності безпосередньо лікувати відповідну хворобу пацієнта, який отримує реабілітаційну допомогу. У випадку тривалих симптомів захворювання, функціонування, активність та участь мають бути поліпшені із використанням спеціалізованих методів та технік в рамках фізичної реабілітації;
- надавати невідкладну медичну допомогу при гострих станах, зокрема тих, що можуть виникнути протягом проведення фізичної реабілітації;
- працювати в тісному контакті з суміжними спеціалістами та службами;
- брати участь у моніторингу здоров'я населення, сприяти поширенню знань з організації фізичної реабілітації серед населення;
- дотримуватися принципів медичної деонтології;
- планувати свою роботу та здійснювати аналіз її результатів;
- вести лікарську та реабілітаційну документацію. Постійно удосконалювати свій професійний рівень.

## **ОПИС КУРСУ**

### ***Форми і методи навчання***

Курс буде викладений у формі лекційних занять (10 год.), практичних занять (30 год.), самостійної роботи студентів (50 год.).

Під час викладання дисципліни будуть використовуватися наступні методи навчання: словесні (лекція, бесіда); наочні (мультимедійні презентації, схеми, таблиці); практичні заняття з використанням манекенів; робота з підручником (самостійна робота студентів), виконання індивідуальних самостійних завдань.

### **Зміст навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1. Спортивна медицина**

**Тема 1** Сучасні уявлення про спортивну медицину. Основні завдання і зміст лікарського контролю. Методика комплексного лікарського обстеження.

**Тема 2.** Дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової систем за допомогою функціональних проб.

**Тема 3.** Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Толерантність до фізичних навантажень. Визначення та оцінка фізичного

розвитку людини.

**Тема 4.** ЛПС. Загальна характеристика впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на організм. Аналіз результатів комплексного лікарського обстеження. Лікарський висновок.

## **Розділ 2. Фізична реабілітація**

**Тема 5.** Загальні основи фізичної реабілітації. Фізична реабілітація у паліативній та хоспісній медицині.

**Тема 6.** Основи лікувального масажу.

**Тема 7.** Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, травлення, нирок та порушеннях обміну речовин.

**Тема 8.** Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Тема 9.** Фізична реабілітація в травматології та ортопедії.

**Тема 10.** Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах грудної і черевної порожнин.

**Тема 11.** Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах центральної та периферичної нервової системи.

**Тема 12.** Особливості фізичного виховання немовлят. Фізична реабілітація хворих дітей раннього віку.

## **Перелік рекомендованої літератури**

### **Основна література:**

1. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.
2. Саналогія. Основы управления здоровьем: монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. - 404 с.: рис., табл.
3. Магльований А.В. Саналогія. Основы управления здоровьем : монография / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
5. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця. Юшковська О.Г. Монографія /Одес. держ. мед. ун-т – Одеса: – 2010. – 224 с.
6. Основы физической реабилитации: учебник для студентов вузов / О.К. Марченко. – К.: Олимп. лит., 2012. – 528 с.
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]: за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.: іл. 79.
8. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство /под редакцией Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 688 с.
9. Физическая реабилитация: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 4 курса медицинского факультета) /О.Г. Юшковская, Н.Н. Кухар, А.Л. Плакида – Одеса: «Полиграф», 2016. – 160 с.
10. European Union of Medical Specialists (UEMS) Section of Physical & Rehabilitation Medicine: A position paper on physical and rehabilitation medicine in acute settings./ Ward A., Gutenbrunner C., Damjan H., Giustini A., Delarque A. // J Rehabil Med. – 2010 (42): P.417–424.
11. DeLisa's. Physical Medicine and Rehabilitation / DeLisa's. – Lippincott Williams & Wilkins; Fifth, North Am, 2010. – 2432 с.
12. R.L. Braddom. Physical Medicine and Rehabilitation / R.L. Braddom. – England: Elsevier Science, 2011. – 1536 с.

13. A position paper on physical & rehabilitation medicine programmes in post-acute settings / Ward A., Gutenbrunner C., Giustini A., Delarque A., Fialka-Moser V., Kiekens C., Berteau M., Christodoulou N. // J Rehabil Med 2012; (44): 289–298.

14. WHO World Report on Disability [Internet]. WHO. [cited 2014 Nov 8]. Available from: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/en/](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/)

15. WHO global disability action plan 2014-2021 [Internet]. WHO. [cited 2014 Oct 21]. Available from: <http://www.who.int/disabilities/actionplan/en/>

16. World Health Organization. Rehabilitation 2030: a call for action: Meeting report [Internet]. WHO; 2017. Available from: <http://www.who.int/disabilities/care/rehab-2030/en/>

17. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Eur J Phys Rehabil Med 2018. - Vol.54(2). - P.125-321.

#### **Додаткова література:**

1. Улащик В.С. Общая физиотерапия: учебник /В.С. Улащик И.В. Лукомский – Минск, 2010.

2. Пономаренко Г.Н. Физические методы лечения: справочник. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб., 2011.

3. Пономаренко Г.Н. Физиотерапевтическая помощь в медицинских организациях – СПб., 2012.

4. Организация физиотерапевтической помощи: методическое пособие / под ред. Г.Н. Пономаренко. – СПб., 2013. – 136 с.

5. Пономаренко Г.Н. Основы молекулярной физиотерапии. /Г.Н. Пономаренко, В.С. Улащик – СПб., 2014. – 288 с.

6. Самостійні заняття з фізичного виховання. Навчальний посібник / О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. – Одеса: Одес. Нац. Мед. ун-т., 2014 – 302 с. – (Б-ка студента-медика).

7. Физиотерапия. Классический курс /под ред. С.Б. Портера: пер. с англ. под ред. Г.Н. Пономаренко. – СПб.: Человек, 2014. – 761 с.

8. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация /В.А. Епифанов, Е.Е. Ачкасова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 672 с.

9. Физическая терапия в реабилитации больных ишемической болезнью сердца: метод. рекомендации. – М.: НОРФРМ, 2015. – 40 с.

10. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗ физического воспитания и спорта / Л.Я-Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный; под ред. Л.Я-Г. Шахлиной. – Киев: Наукова думка, 2016. – 452 с.: ил.

11. Gutenbrunner C., Tederko P., Grabljevec K., Nugraha B., Responding to the World Health Organization Global Disability Action Plan in Ukraine: developing a National Disability, Health and Rehabilitation Plan J Rehabil Med. – 2018 (50). – P.338–341

#### **Інформаційні ресурси**

– <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

– <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

– <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».

– <http://www.nbuv.gov.ua/>– Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.

– <http://library.gov.ua/>– Національна наукова медична бібліотека України.

– <http://osvita.ua/vnz/>– Вища освіта в Україні.

– <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання».

– <http://www.tmfv.com.ua/>– журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

– <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=937> калькулятор калорій онлайн

## ОЦІНЮВАННЯ

**Оцінювання поточної навчальної діяльності.** Засвоєння кожної теми контролюється на практичних заняттях. Успішність студента оцінюється за традиційною шкалою оцінками "5", "4", "3", "2".

**На практичному занятті** оцінювання успішності вивчення кожної теми проводиться за традиційною 4-ри бальною шкалою (2,3,4,5).

**«відмінно»** – виставляється за повне та глибоке засвоєння програмного матеріалу, повний та вільний його переказ, відсутність труднощів при відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень, знайомство з монографічною літературою.

**«добре»** – виставляється за повне знання програмного матеріалу, грамотний переказ, відсутність значних помилок у відповіді на питання, наявність незначних труднощів у відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень.

**«задовільно»** – виставляється при неповному знанні програмного матеріалу, допущення значних промахів, недостатньо вірних відповідей, порушення послідовного переказу матеріалу, труднощі при обґрунтуванні практичних рішень.

**«незадовільно»** – незнання значної частини програмного матеріалу, допущення значних помилок, невміння прийняти та обґрунтувати практичне рішення.

На практичному занятті також може використовуватися тестовий контроль (10 тестів – 10 хв.), які оцінюються наступним чином:

1. 9-10 вірних відповідей - "5"
2. 7-8 вірних відповідей - "4"
3. 5-6 вірних відповідей - "3"
4. менше 5 вірних відповідей - "2"

### Оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

### Оцінювання індивідуального завдання

Виконання індивідуального завдання зараховується студенту лише після успішного його захисту на практичному занятті. В залежності від якості виконання та захисту за індивідуальне завдання студент може отримати традиційні оцінки «5», «4» та «3».

**Підсумковий контроль засвоєння дисципліни** здійснюється по їх завершенню. Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Сума балів з дисципліни за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою
Від 170 до 200 балів	Відмінно (A) (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Від 155 до 169 балів	Дуже добре (B) (вище середнього рівня з кількома помилками)
Від 140 до 154 балів	Добре (C) (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
125-139	Задовільно (D) (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
<b>111 (min) - 124</b>	Достатньо (E) (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
60-110	Незадовільно (FX) (з можливістю повторного складання)



**Оцінювання дисципліни**

Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

**Оцінювання самостійної роботи студента**

Матеріал для самостійної роботи студентів, який передбачений в темі практичного заняття одночасно із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться на самостійне опрацювання і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюються під час підсумкового модульного контролю.

**Оцінювання індивідуальної роботи студента**

Кількість балів за індивідуальну роботу студента не перевищують 4 балів. Бали за індивідуальну роботу додаються до суми балів за поточну навчальну діяльність студента. Бали за індивідуальну роботу можуть отримати студенти, які написали і доповіли реферати з рекомендованих тем з використанням додаткової літератури та зайняли призові місця за участь в олімпіаді з дисципліни серед студентів свого ВНЗ і вищих навчальних закладів України

**Конвертація традиційної оцінки з дисципліни по багатобальній шкалою**

Особливе методологічне значення має питання конвертації результату вивчення студентом дисципліни за 200-бальною шкалою і подальше ранжування за рейтинговою шкалою (ECTS). Це необхідно для здійснення академічної мобільності студентів, надання студенту можливості продовжити навчання, по цій дисципліні, в іншому вузі або в іншій країні. Отриманий середній бал з дисципліни дозволяє здійснити конвертацію в оцінку за 200-бальною шкалою.

**Приклад:**

Середній бал за дисципліну	Оцінка за 200-бальною шкалою
5,0	200
4,38	X

$$X = (4,38 \times 200) : 5 = 175 \text{ балів}$$

**ПОЛІТИКА КУРСУ****Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент, який має пропуски практичних занять, повинен їх самостійно опрацювати (без отримання балів!).

Студент готує відповіді на питання з теми пропущеного заняття, які зазначені в методичних розробках кафедри. Під час самостійної роботи студент повинен підготувати теми занять, які передбачені методичними розробками кафедри.

Окремі, найбільш складні і незрозумілі для студента питання можна задати викладачу на початку відпрацювання пропущеного заняття.

Протягом відпрацювання студент:

- конспект лекцій;
- схеми, малюнки, які передбачені в процесі самостійної роботи студента;
- стислий конспект, який віддзеркалює основний фактичний матеріал теми.

**Політика щодо академічної доброчесності**

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- ♦ самостійне виконання всіх робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою дисципліни «Фізична реабілітація, спортивна медицина»;

- ♦ посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- ♦ дотримання прав законодавства про авторське право і суміжні права;
- ♦ надання достовірної інформації про результати власної навчальної ( наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

#### **Політика щодо відвідування занять та запізнь**

Відвідування всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Запізнення на всі види навчальних занять заборонено.

#### **Мобільні пристрої**

Під час проведення всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять), а також контрольних заходів (заключних практичних занять, іспиту) використання мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів заборонено. Під час проведення дистанційного навчання в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивний карантин) використовуються платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

#### **Поведінка в аудиторії**

Поведінка в аудиторії під час проведення всіх видів навчальних занять (лекцій, практичних занять) має бути гідною студента медичного вишу. Викладачі та студенти мають перебувати в медичних халатах і шапочках, під час проведення очних занять в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивного карантину) – в правильно одягнених захисних медичних масках або респіраторях.