**ЛАБОРАТОРНИЙ МОДУЛЬ**

Для підготовки до практичного/лабораторного (семінарського) заняття студентові необхідно:

- за кожною темою засвоїти і закріпити лекційний матеріал; засвоїти матеріал практичного/лабораторного (семінарського) занять; володіти поняттями і термінами системи адаптивної фізичної культури і спорту.

**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ТРАВМАТОЛОГІЇ І ОРТОПЕДІЇ**

Лабораторне заняття 1

**Основні принципи, форми і засоби лікувальної фізкультури (2 год)**

План

1. Загальні основи фізичної реабілітації.
2. Механізми лікувальної дії фізичних вправ і методика їх застосування.
3. Виникненні, становлення і розвиток фізичній реабілітації у світі та в Україні
4. Визначення поняття - "**Реабілітація**". Фізична реабілітація, місце і роль ЛФК в процесі реабілітації
5. Основні принципи ЛФК. Зміст засобів ЛФК

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура в етапній фізичній реабілітації хворих з патологією жовчовивідної системи : метод. рек. / О. В. Бісмак. – Харків : [б. в.], 2005. – 68 с.
2. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп : навч. посіб. / Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 136 с.
3. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : [Укр. технології], 2008. – 199 с.

Лабораторне заняття 2

**Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і плоскостопості (2 год)**

План

1. Фізична реабілітація при кіфотичній деформації хребта у підлітків.
2. Характеристика клінічної картини при плоскостопості.
3. Гідрокінезотерапія та плавання у профілактиці і лікуванні деформації хребта і плоскостопості.
4. Класифікація плоскостопості за причинами походження і ступенем прояву.
5. Вплив плоскостопості на стан здоров'я людини. ЛФК при плоскостопості.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с. – ISBN 978-966-2328-55-4.
2. Воронін Д. М. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : навч. посіб. / Воронін Д. М., Павлюк Є. О. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 143 с. – ISBN 978-966-330-138-9.

Лабораторне заняття 3

**Методика коригуючої гімнастики при сколіозі (2 год)**

План

1. Характеристика клінічної картини сколіозу. Характеристика асиметричних та деторсійних вправ у ЛФК при сколіозі. Відмінність сколіозу від сколіотичної постави.
2. Клінічна картина сколіотичної хвороби. Класифікація сколіозу за формою викривлення, ступеню складності і швидкості прогресування. Методика ЛФК при сколіозі.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Белікова Н. О. Тестові завдання з наукових засад професійної підготорки фахівців з фізичної реабілітації / Н. О. Белікова, Л. П. Сущено. – Київ : Козарі, 2010. – 42 с.
2. Білянський О. Ю. Методика фізичної реабілітації осіб другого зрілого віку після мозкового ішемічного інсульту : метод. посіб. / Білянський О. Ю., Куц О. С. – Дрогобич : Відродження, 2007. – 137 с. – ISBN 978-966-538-184-6.
3. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура в етапній фізичній реабілітації хворих з патологією жовчовивідної системи : метод. рек. / О. В. Бісмак. – Харків : [б. в.], 2005. – 68 с.

Лабораторне заняття 4

**Фізична реабілітація при артритах та артрозах (2 год)**

План

1. Характеристика поняття "артроз" і "артрит" їх класифікація.
2. Механізми впливу засобів ЛФК на патологічний процес у суглобах

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Гордон Н. Диабет и двигательная активность / Н. Гордон ; [пер. с англ. Георгий Гончаренко]. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 142 с. – (Физическая реабилитация). – ISBN 966-7133-25-7.
2. Демчук С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповноспрго виховання / Світлана Демчук, Олександр Куц. – Львів : [Укр. технології], 2003. – 147 с. – ISBN 966- 666-080-6.
3. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації дітей старшого шкільного віку з вегето-судинною дистонією : наук.-практ. рек. / В. В. Дорошенко. – Запоріжжя : [б. в.], 2009. – 31 с.

Лабораторне заняття 5

**Методика лікувальної гімнастики на різних етапах відновлювального лікування після переломів кісток кінцівок (2 год)**

План

1. Види переломів кісток. Методи їх лікування. "Скелетне витягнення", внутрішня і зовнішня іммобілізація. Показання і протипоказання до призначення ЛФК і масажу.
2. Методика фізичної реабілітації спортсмена при консервативному лікуванні травм колінного суглоба у тренувальному (відновному) періоді.

**ЛІТЕРАТУРА**

Лабораторне заняття 6

**Методика лікувальної гімнастики та механотерапія при контрактурах (2 год)**

План

1. Основи фізіотерапії.
2. Взаємозв'язок в процесі фізичної реабілітації між ЛФК, механотерапією і фізіотерапією.
3. Завдання і методика ЛФК при внутрішньосуглобових переломах та вивихах. Поняття контрактура і анкілоз суглобів

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Заморський Т. В. Відновлення після ендопротезування кульшового суглоба : [монографія] / Т. В. Заморський. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 90 с. – ISBN 978-966-416-240-8. 4
2. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму, в умовах оздоровчого табору : практ. рек. / Наталія Івасик. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 44 с.

Лабораторне заняття 7

**Методика фізичної реабілітації при переломах хребців і кісток тазу (2 год)**

План

1. Особливості фізичної реабілітації при ТХСМ (травматична хвороба спинного мозку)
2. .Методика і завдання фізичної реабілітації у перших періодах ТХСМ.
3. Методика відновлення функції ходьби
4. Причини виникнення і методи лікування компресійних переломів хребта. Фізична реабілітація при компресійних переломах поперекових хребців (методи лікування, завдання, форми і засоби ЛФК).

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації дітей старшого шкільного віку з вегето-судинною дистонією : наук.-практ. рек. / В. В. Дорошенко. – Запоріжжя : [б. в.], 2009. – 31 с.
2. Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія ІІ функціональний клас) у післялікарняний період : організ.-метод. рек. / Н. В. Жарська, О. В. Гузій. – Львів : Ліга-Прес, 2009. – 88 с. – ISBN 978-966-397-091-2.
3. Желєзний О. Д. Методика фізичної реабілітації осіб з переломами нижніх кінцівок на основі нетрадиційних засобів : [посібник] / Желєзний О. Д., Куц О. С. – Житомир : ЖДТУ, 2008. – 239 с. – ISBN 978-966-683-156-2.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В НЕВРОЛОГІЇ І ТЕРАПІЇ**

Лабораторне заняття 8

**Методика лікувальної фізкультури в період загострення остеохондрозу хребта 2 год.**

План

1. Особливості будови хребців шийного, грудного і поперекового відділів хребта.
2. Визначення поняття "Остеохондроз хребта", його етіологія і патогенез.
3. Клініко-фізіологічні обґрунтуванням застосування засобів ЛФК при остеохондроз хребта
4. Характеристика поняття "Анталгічна поза" і чим вона обумовлена.
5. Види спорту, що сприяють розвитку остеохондрозу хребта. Заходи профілактики

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Воронін Д. М. Іпотерапія в системі реабілітації дітей з подвійною геміплегією : метод. вказівки / Д. М. Воронін, В. М. Трач. – Львів : [Ромусполіграф], 2009. – 43 с.
2. Герцик А. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді : метод. посіб. / Андрій Герцик. – Львів : [Укр. технології], 2005. – 111 с. – ISBN 966-345-038-Х.

Лабораторне заняття 9

**Методика лікувальної фізкультури в період ремісії остеохондрозу хребта2 год.**

1. План Характеристика клінічної картини грудного, поперекового остеохондрозу.
2. Синдром попереково-кресцового радикуліту.
3. Характеристика люмбаго, ішалгії і люмбо-ішалгії.
4. Відмінності та особливості ЛФК при остеохондрозі.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Білянський О. Ю. Методика фізичної реабілітації осіб другого зрілого віку після мозкового ішемічного інсульту : метод. посіб. / Білянський О. Ю., Куц О. С. – Дрогобич : Відродження, 2007. – 137 с. – ISBN 978-966-538-184-6.
2. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура в етапній фізичній реабілітації хворих з патологією жовчовивідної системи : метод. рек. / О. В. Бісмак. – Харків : [б. в.], 2005. – 68 с.
3. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп : навч. посіб. / Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 136 с.

Лабораторне заняття 10

**Методика фізичної реабілітації на стаціонарному режимі відновлення після інсульту2 год.**

План

1. Атеросклероз і чинники ризику, що його викликають.
2. Завдання та методика ЛФК при атеросклерозі судин головного мозку.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп : навч. посіб. / Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 136 с.
2. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : [Укр. технології], 2008. – 199 с.

Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. С.

Лабораторне заняття 11

**Методика фізичної реабілітації на поліклінічному етапі відновлення після інсульту2 год.**

План

1. Інсульт ‑ гостре порушення мозкового кровообігу
2. Причини грізного захворювання
3. П’ять ступенів порушення рухових функцій
4. Лікування положення

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Белікова Н. О. Тестові завдання з наукових засад професійної підготорки фахівців з фізичної реабілітації / Н. О. Белікова, Л. П. Сущено. – Київ : Козарі, 2010. – 42 с.
2. Білянський О. Ю. Методика фізичної реабілітації осіб другого зрілого віку після мозкового ішемічного інсульту : метод. посіб. / Білянський О. Ю., Куц О. С. – Дрогобич : Відродження, 2007. – 137 с. – ISBN 978-966-538-184-6.

Лабораторне заняття 12

**Методика фізичної реабілітації при захворюваннях і ушкодженнях периферійних нервів2 год.**

План

1. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах нервової системи.
2. Показання та протипоказання до призначення фізичної реабілітації при захворюваннях і пошкодженнях нервової системи.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Заморський Т. В. Відновлення після ендопротезування кульшового суглоба : [монографія] / Т. В. Заморський. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 90 с. – ISBN 978-966-416-240-8. 4
2. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму, в умовах оздоровчого табору : практ. рек. / Наталія Івасик. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 44 с.

Лабораторне заняття 13

**Методика фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця на стаціонарному режимі 2 год.**

План

1. Етіологія, патогенез і клінічна картина ішемічній хворобі серця.
2. Завдання і механізми лікувальної дії фізичних вправ при ішемічній хворобі серця
3. Основні принципи ЛФК при ішемічній хворобі серця
4. Методика визначення толерантності до фізичного навантаження
5. Стенокардія, її види. Завдання і методи ЛФК при стенокардії.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Демчук С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповноспрго виховання / Світлана Демчук, Олександр Куц. – Львів : [Укр. технології], 2003. – 147 с. – ISBN 966- 666-080-6.
2. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації дітей старшого шкільного віку з вегето-судинною дистонією : наук.-практ. рек. / В. В. Дорошенко. – Запоріжжя : [б. в.], 2009. – 31 с.

Лабораторне заняття 14

**Методика фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця на поліклінічному та санаторному режимі відновлення 2 год.**

План

1. Характеристика механізмів лікувальної і реабілітаційної дії фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях.
2. "Периферійні серця" їх роль, яку вони відіграють у кровообігу.
3. ІХС (ішемічна хвороба серця), визначення та клінічні форми. Характеристика програми фізичної реабілітації хворих ІХС за 4 функціональним класам.
4. Поняття про інфаркт міокарду, його етіологія і патогенез. Характеристика та зміст етапів фізичної реабілітації хворих на інфаркт.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Воронін Д. М. Іпотерапія в системі реабілітації дітей з подвійною геміплегією : метод. вказівки / Д. М. Воронін, В. М. Трач. – Львів : [Ромусполіграф], 2009. – 43 с.
2. Герцик А. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді : метод. посіб. / Андрій Герцик. – Львів : [Укр. технології], 2005. – 111 с. – ISBN 966-345-038-Х.

Лабораторне заняття 15

**Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання 2 год.**

План

1. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання
2. Характеристика органів дихання. ХНЗЛ (Хронічні неспецифічні захворювання легень) і її характеристика.
3. Фізична реабілітація при захворюваннях, що відносяться до ХНЗЛ.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бандуріна К. Фізична реабілітація дітей з церебральним паралічем в умовах спеціальної школи : метод. рек. / Катерина Бандуріна. – Запоріжжя : [Вид-во Класичного приватного ун-ту], 2009. – 102 с.
2. Баришок Т. Фізична реабілітація дітей з церебральним паралічем в умовах сім'ї : [метод. рек.] / Баришок Тетяна. – Запоріжжя : КПУ, 2009. – 74 с.
3. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : [Укр. технології], 2008. – 199 с.

**Модуль 3**

**Техніка та методика лікувального та спортивного масажу**

**Лабораторне заняття №1.**

**Тема: Техніка, методика та фізіологічний вплив прогладжування, розтирання та вижимання.**

**План**

1. Фізіологічний вплив прогладжування, розтирання та розминання на організм людини.
2. Засвоєння техніки виконання основних та допоміжних прийомів прогладжування.
3. Засвоєння техніки виконання основних та допоміжних прийомів розтирання та вижимання.

**Література**

1. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №2.**

**План**

**Тема: Техніка, методика, фізіологічний вплив і види розминання і вібрації.**

**План**

1. Фізіологічний вплив розминання і вібрації на організм людини.
2. Техніка і методика виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
3. Техніка і методика виконання безперервної та переривчастої вібрації.

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] /М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.
3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №.3**

**Тема: Техніка та методика масажу верхніх та нижніх кінцівок, масах спини та грудей.**

**План**

1. Техніка та методика масажу волосяної ділянки голови, обличчя та шиї
2. Техніка та методика масажу грудей та черева
3. Техніка та методика масажу верхніх кінцівок
4. Техніка та методика масажу нижніх кінцівок
5. Техніка та методика масажу поперекової зони і тазу

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №.4**

**План**

**Тема: Техніка та методика масажу при ушкодження м’яких тканин, вивихів суглобів, та переломах кісток кінцівок**

1. Масаж при бурситах та тендовагінітах, міозитах та задоях м’язів
2. Техніка та методика масажу при ушкодженнях сухожилків та суглобів
3. Масаж при переломах кісток кінцівок в імобілізаційний, післяімобілізаційни та пізній відновлювальний період

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №5.**

**Тема: Техніка та методика масажу при плоскостопості, порушеннях постави та різних стадіях та формах сколіозу**

**План**

1. Масаж при порушенях постави
2. Техніка та методика масажу при С-подібному сколіозі
3. Техніка та методика масажу при S- подібному сколіозі
4. Техніка та методика масажу при плоскостопості

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №.6**

**Тема: Техніка та методика масажу при рефлекторних синдромах остеохондрозу хребта**

**План**

1. Техніка та методика масажу при шийно-грудному остеохондрозі
2. Техніка та методика масажу при радикулітах
3. Техніка та методика масажу при поперековому остеохондрозі
4. Техніка та методика масажу при рефлекторних синдромах остеохондрозу

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторна робота №7**

**Тема: Техніка та методика масажу при бронхіальній астмі та бронхіті**

**План**

**Тема: Техніка та методика масажу при бронхітах, бронхіальній астмі та пневмоніях у спортсменів**

1. Техніка та методика масажу при бронхітах
2. Техніка та методика масажу при та пневмоніях
3. Техніка та методика масажу при бронхіальній астмі
4. Баночний масаж при захворювання органів дихання

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.

**Лабораторне заняття №.8**

**Тема: Техніка та методика відновлювального, розминочного та масажу у передстартових станах**

**План**

1. Техніка і методика підготовчого масажу
2. Техніка та методика тренувального масажу
3. Техніка та методика відновлювального масажу
4. Техніка та методика передстартового масажу

**Література**

1. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005.– 448. с.

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с.