

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

Кафедра фізіології та спортивної медицини

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедру фізіології та спортивної  
медицини

\_\_\_\_\_ О.Л.Луковська

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року

**Робоча програма навчальної дисципліни**

Фізіологічні основи адаптації організму особи з відхиленнями у стані здоров'я  
(ФОАООЗВСЗ)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Магістр

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| галузь знань                   | 22 «Охорона здоров'я»<br>(шифр і назва напрямку підготовки)        |
| спеціальність                  | 227 «Фізична терапія, ерготерапія»<br>(шифр і назва спеціальності) |
| Спеціалізація/освітня програма | «Фізична терапія, ерготерапія»<br>(назва спеціалізації)            |
| факультет                      | фізичної реабілітації<br>(назва факультету)                        |
| вид дисципліни                 | обов'язкова  |

2018/2019 навчальний рік

Робоча програма з «Фізіологічні основи адаптації організму особи з відхиленнями у стані здоров'я» для здобувачів ступеню вищої освіти (магістр), галузі знань – 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Розробники:

Луковська Ольга Леонівна завідувача кафедрою, професор, доцент, к. м. н.

Петречук Людмила Миколаївна доцент, к. м. н.

Кудрявцева Валентина Євгеніївна доцент, к. б.н.

Робоча програма схвалено на засіданні кафедри фізіології та спортивної медицини, факультету фізичної реабілітації, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 1, від « 06 » вересня 2018 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Луковська О.Л.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 року

©Луковська Ольга Леонівна, 2018

©Петречук Людмила Миколаївна, 2018

©Кудрявцева Валентина Євгеніївна, 2018

## 1.Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень     | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4   | Галузь знань <u>22 «Охорона здоров'я»</u><br>(шифр і назва)          | Нормативна (денна )                  |                       |
| Модулів – 4  | Спеціальність (професійне спрямування): фізична терапія, ерготерапія | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Змістових модулів – 4  |  | 1-й                                  | -                     |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ - _____  |  | <b>Семестр</b>                       |                       |
| Загальна кількість годин – 120   |  | 1-й                                  | -                     |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4<br>самостійної роботи студента – 6 | Магістр  | <b>Лекції</b>                        |                       |
|  |  | 38 год.                              | -                     |
|  |  | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|  |  | 38 год.                              | -                     |
|  |  | <b>Лабораторні</b>                   |                       |
|  |  | -                                    | -                     |
|  |  | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
| 44 год.  | -  |                                      |                       |
| <b>Індивідуальні завдання:</b>   |  | -                                    |                       |
| Вид контролю:  |  | підсумковий іспит                    |                       |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Цілями освоєння дисципліни «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я» є: формування у студентів основ фундаментальних знань про особливості адаптації до фізичних навантажень осіб з обмеженими фізичними можливостями в залежності від основного та супутніх захворювань.

**Завдання:**

- вивчити морфофункціональні, соціально-психологічні вікові та гендерні особливості осіб з відхиленнями в стані здоров'я;
- вивчити закономірності розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь у осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- вивчити завдання, засоби, форми і методи застосування фізичного навантаження в осіб з обмеженими фізичними можливостями в залежності від основного і супутніх захворювань.

**У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:**

- сутність, зміст і структуру освітнього процесу і діяльності; морфофункціональні, соціально-психологічні особливості осіб з відхиленнями в стані здоров'я та інвалідів з різними нозологічними формами патології;
- закономірності розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь у осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- особливості змісту занять і методики підбору фізичних вправ для осіб з відхиленнями в стані здоров'я та інвалідів різних нозологічних груп;
- фізіологічну характеристику функціональних станів організму, що виникають в процесі м'язової діяльності у осіб з відхиленнями в стані здоров'я.

**Вміти:**

- самостійно аналізувати соціально-політичну, філософську та наукову літературу; формулювати завдання, підбирати відповідні засоби і методи їх вирішення, регулювати психофізичне навантаження в процесі занять;
- проводити контроль за станом здоров'я і адекватністю навантаження функціональним можливостям інваліда та осіб з обмеженими можливостями під час занять адаптивної фізичною культурою;
- оцінювати ефективність відновних процесів після фізичних навантажень за динамікою фізіологічних реакцій.

**Володіти:**

- сучасними освітніми, виховними та розвиваючими технологіями, методами, прийомами проведення комплексів фізичних вправ, застосування фізичних факторів впливу на осіб з відхиленнями в стані здоров'я з метою відновлення у них порушених або тимчасово утрачених функцій, розвитку залишившихся

функцій, попередження прогресування основного захворювання; засобами, методами, прийомами для здійснення когнітивного і моторного навчання, виховання і розвитку осіб з обмеженими фізичними можливостями.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Фізіологічні основи адаптації організму та її види.**

**Тема 1.** Введення в дисципліну «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я».

Мета і завдання дисципліни. Вимоги до рівня засвоєння змісту дисципліни. Поняття про адаптацію, її види. Динаміка функцій організму при адаптації, її стадії і ціна адаптації.

**Тема 2 .** Особливості адаптації до фізичних навантажень і поняття про фізіологічні резерви організму.

Особливості адаптації до фізичних навантажень. Фізіологічні система адаптації. Характеристика і класифікація фізіологічних резервів організму.

**Тема 3.** Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях.

Зміни функцій різних органів і систем організму. Функціональні зрушення при навантаженнях постійної потужності. Функціональні зрушення при навантаженнях змінної потужності. Прикладне значення функціональних змін для оцінки роботоздатності спортсменів.

**Тема 4.** Методичні підходи і принципи адаптаційної роботи.

Методичні принципи адаптації з опорою на потенціал спорту. Про актуальність напрямку підвищення адаптації осіб з обмеженими фізичними можливостями до м'язової діяльності.

**Тема 5.** Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.

Адаптація до аеробних тренувальних навантажень. Адаптаційні реакції м'язової системи. Адаптаційні реакції, що впливають на джерела енергії. Тренування аеробної системи. Адаптаційні реакції, обумовлені анаеробними тренувальними навантаженнями.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Адаптація основних систем організму при виконанні фізичного навантаження.**

**Тема 6.** Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.

Адаптаційні реакції серцево-судинної системи на тренувальні навантаження. Витривалість. Оцінка витривалості. Частота серцевих

скорочень. Серцевий викид. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

**Тема 7.** Адаптаційні реакції дихальної системи при виконанні фізичного навантаження.

Адаптаційні реакції дихальної системи на тренувальні впливи. Адаптація обміну речовин. Фактори, що впливають на адаптацію до аеробного тренування.

**Тема 8.** Серцево-судинні захворювання і адаптаційні реакції на фізичні навантаження, які можуть знизити ступінь ризику їх виникнення.

Види серцево-судинних захворювань. Фізична активність як засіб профілактики серцево-судинних захворювань. Адаптаційні реакції на тренувальні заняття, які можуть знизити ступінь ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

**Тема 9.** Особливості адаптації до фізичних навантажень осіб з ендокринними порушеннями.

Ожиріння, причини його викликають і ступінь ризику розвитку інших захворювань на його тлі. Значення фізичної активності для регуляції маси тіла. Діабет, його етіологія, проблеми здоров'я в зв'язку з діабетом. Значення фізичної активності для адаптації осіб хворих на діабет.

**Тема 10.** Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я і адаптації осіб з обмеженими можливостями та підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Вибір фізичних навантажень. Режим фізичних навантажень. Частота занять. Тривалість занять.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Особливості фізичної адаптації до фізичних навантажень дітей і осіб зрілого та похилого віку.**

**Тема 11.** Особливості фізичної адаптації дітей до фізичних навантажень.

Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до фізичних навантажень. Фізіологічні особливості адаптації дітей середнього і старшого шкільного віку до фізичних навантажень.

**Тема 12.** Особливості фізичної адаптації осіб зрілого та похилого віку.

Старіння, тривалість життя, адаптивні реакції і реактивність організму. Вікові особливості опорно-рухового апарату, вегетативних і сенсорних систем. Вікові особливості регуляторних систем.

**Тема 13.** Фізіологічні особливості адаптації людей зрілого та похилого віку до фізичних навантажень.

Особливості формування рухових навичок і центральної регуляції рухів у осіб зрілого та похилого віку. Вікові зміни фізичних якостей. Особливості адаптації до фізичних навантажень вегетативних і регуляторних систем організму осіб зрілого та похилого віку. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан, роботоздатність і збереження здоров'я осіб зрілого та похилого віку.

**Тема 14.** Адаптація до фізичних навантажень хворих в хірургії після хірургічних втручань.

Особливості адаптації до фізичних навантажень хворих після операцій на органах грудної та черевної порожнини. Режими активних рухів до та після операцій на органах черевної порожнини. Режими активних рухів до та після операцій на органах грудної порожнини.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Особливості адаптації осіб з порушеннями в стані здоров'я.**

**Тема 15.** Адаптація хворих до фізичних навантажень в травматології та ортопедії.

Особливості адаптації до фізичних навантажень після травми. Характеристика періодів лікувальної фізичної культури в травматології. Особливості адаптації до фізичних навантажень хворих з ортопедичною патологією. Застосування засобів фізичної реабілітації при сколіозі.

**Тема 16.** Соціальна адаптація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату засобами фізичної культури і спорту.

Роль засобів фізичної культури і спорту в соціальній адаптації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Психологічні особливості особистості спортсменів-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату. Техніки психологічної підтримки осіб які займаються адаптивним спортом. Комплекс засобів корекції психічного та функціонального стану спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату. Патологічні явища, що виникають на основі перевантажень тканин опорно-рухового апарату.

**Тема 17.** Адаптація до фізичних навантажень при захворюваннях та ушкодженнях центральної нервової системи.

Загальні основи адаптації до фізичних навантажень при патології нервової системи: особливості механізмів адаптації при цереброваскулярній патології; при черепно-мозкових травмах; при травмах спинного мозку.

**Тема 18.** Адаптація до фізичних навантажень при захворюваннях та ушкодженнях периферичної нервової системи.

Особливості адаптації до фізичних навантажень при радикулітах та невритах окремих нервів.

**Тема 19.** Адаптація до м'язової роботи при захворюваннях системи травлення.

Особливості адаптації до фізичних навантажень при хронічному гастриті, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, захворюваннях жовчного міхура та жовчовивідних шляхів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
|--|-----------------|--------------|---|-----|-----|------|--------------|--------------|----|-----|-----|------|
|  | денна форма     |              |   |     |     |      | Заочна форма |              |    |     |     |      |
|  | усього          | у тому числі |   |     |     |      | усього       | у тому числі |    |     |     |      |
|  |                 | л            | п | лаб | інд | с.р. |              | л            | п  | лаб | інд | с.р. |
| 1  | 2               | 3            | 4 | 5   | 6   | 7    | 8            | 9            | 10 | 11  | 12  | 13   |
| <b>Модуль 1</b>  |                 |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
| <b>Змістовий модуль 1. Фізіологічні основи адаптації організму та її види.</b>                                   |                 |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
| Тема 1.<br>Введення в дисципліну «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я». | 6               | 2            | 2 | -   | -   | 2    | -            | -            | -  | -   | -   | -    |
| Тема 2.<br>Особливості адаптації до фізичних навантажень і поняття про фізіологічні резерви організму.           | 6               | 2            | 2 | -   | -   | 2    | -            | -            | -  | -   | -   | -    |
| Тема 3.<br>Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях.   | 6               | 2            | 2 | -   | -   | 2    | -            | -            | -  | -   | -   | -    |



| 1  | 2  | 3  | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|--|----|----|----|---|---|----|---|---|----|----|----|----|
| Тема 4. Методичні підходи і принципи адаптаційної роботи.  | 6  | 2  | 2  | - | - | 3  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 5. Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.   | 6  | 2  | 2  | - | - | 2  |   |   |    |    |    |    |
| Модульна робота  |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Разом за змістовим модулем   | 30 | 10 | 10 | - | - | 11 | - | - | -  | -  | -  | -  |
| <b>Змістовий модуль 2. Адаптація основних систем організму при виконанні фізичного навантаження.</b>                                 |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Тема 6. Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.   | 6  | 2  | 2  | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 7. Адаптаційні реакції дихальної системи при виконанні фізичного навантаження.  | 6  | 2  | 2  | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 8. Серцево-судинні захворювання і адаптаційні реакції на фізичні навантаження, які можуть знизити ступінь ризику їх виникнення. | 6  | 2  | 2  | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|--|----|----|----|---|---|----|---|---|----|----|----|----|
| Тема 9.<br>Особливості адаптації до фізичних навантажень осіб з ендокринними порушеннями.  | 6  | 2  | 2  | - | - | 3  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 10. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я і адаптації осіб з обмеженими можливостями та підвищення рівня їх фізичної підготовленості. | 6  | 2  | 2  | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Модульна робота  |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Разом за змістовим модулем   | 30 | 10 | 10 | - | - | 11 |   |   |    |    |    |    |
| <b>Змістовий модуль 3. Особливості фізичної адаптації до фізичних навантажень дітей і осіб зрілого та похилого віку.</b>                         |    |    |    |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Тема 11.<br>Особливості фізичної адаптації дітей до фізичних навантажень.  | 8  | 2  | 2  | - | - | 3  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 12.<br>Особливості фізичної адаптації осіб зрілого та похилого віку.  | 7  | 2  | 2  | - | - | 3  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 13.<br>Фізіологічні особливості адаптації людей зрілого та похилого віку до фізичних навантажень.   | 8  | 2  | 2  | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |

| 1  | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|--|----|---|---|---|---|----|---|---|----|----|----|----|
| Тема 14.<br>Адаптація в до<br>фізичних<br>навантажень<br>хворих в хірургії<br>після<br>хірургічних<br>втручань.                            | 7  | 2 | 2 | - | - | 3  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Модульна<br>робота   |    |   |   |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Разом за<br>змістовим<br>модулем   | 30 | 8 | 8 | - | - | 11 | - | - | -  | -  | -  | -  |
| <b>Змістовий модуль 4. Особливості адаптації осіб з порушеннями в стані здоров'я</b>   |    |   |   |   |   |    |   |   |    |    |    |    |
| Тема 15.<br>Адаптація<br>хворих до<br>фізичних<br>навантажень в<br>травматології та<br>ортопедії.  | 6  | 2 | 2 | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 16.<br>Соціальна адап-<br>тація осіб з<br>порушеннями<br>опорно-рухо-<br>вого апарату<br>засобами фізич-<br>ної культури і<br>спорту. | 6  | 2 | 2 | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |
| Тема 17.<br>Адаптація до<br>фізичних<br>навантажень<br>при захво-<br>рюваннях та<br>ушкодженнях<br>центральної<br>нервової<br>системи.     | 6  | 2 | 2 | - | - | 2  | - | - | -  | -  | -  | -  |

| 1  | 2          | 3         | 4         | 5        | 6        | 7         | 8        | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       |
|--|------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Тема 18. Адаптація до фізичних навантажень при захворюваннях та ушкодженнях периферичної нервової системи. | 6          | 2         | 2         | -        | -        | 2         | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| Тема 19. Адаптація до м'язової роботи при захворюваннях системи травлення.                                 | 6          | 2         | 2         | -        | -        | 3         | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| Модульна робота  | -          | -         | -         | -        | -        | -         | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| Разом за змістовим модулем   | 30         | 10        | 10        | -        | -        | 11        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| ІНДЗ   |            |           | -         | -        |          | -         |          |          | -        | -        | -        |          |
| <b>Всього годин</b>  | <b>120</b> | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>44</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |

### 5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми                       | Кількість годин |
|-------|----------------------------------|-----------------|
|       | Не передбачені навчальним планом |                 |

### 6. Теми практичних занять

| № змістового модуля, теми | Назва практичного заняття і короткий його зміст   | Кількість годин |        |
|---------------------------|---|-----------------|--------|
|                           |   | денна           | заочна |
| 1                         | 2   | 3               | 4      |
| <b>I</b>                  | <b>Фізіологічні основи адаптації організму та її види.</b>  |                 |        |
| 1                         | Поняття про фізіологічні резерви організму.   | 2               |        |
| 2                         | Методи дослідження метаболізму під час оздоровчого тренування осіб з цереброваскулярною патологією. | 2               |        |
| 3                         | Оцінка термінових реакцій на фізичні вправи різного характеру.                                      | 2               |        |

| 1          | 2  | 3 | 4 |
|------------|--|---|---|
| 4          | Адаптація як біологічна основа ефектів занять фізичними вправами.  | 2 |   |
| 5          | Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.   | 2 |   |
| <b>II</b>  | <b>Адаптація основних систем організму при виконанні фізичного навантаження.</b>   |   |   |
| 6          | Методи дослідження серцево-судинної системи при м'язовій діяльності.   | 2 |   |
| 7          | Дослідження дихальної системи при виконанні фізичного навантаження.  | 2 |   |
| 8          | Серцево-судинні захворювання і адаптаційні реакції на фізичні навантаження, які можуть знизити ступінь ризику їх виникнення. | 2 |   |
| 9          | Оцінка довгострокової адаптації організму до тренувальних навантажень по показнику адаптаційного потенціалу.                 | 2 |   |
| 10         | Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я і адаптації осіб з обмеженими можливостями.                                      | 2 |   |
| <b>III</b> | <b>Особливості фізичної адаптації до фізичних навантажень дітей і осіб зрілого та похилого віку.</b>                         |   |   |
| 11         | Дослідження особливостей фізичної адаптації дітей до фізичних навантажень.   | 2 |   |
| 12         | Дослідження особливостей адаптації до фізичних навантажень осіб зрілого та похилого віку.                                    | 2 |   |
| 13         | Дослідження фізіологічних особливостей адаптації до фізичних навантажень людей зрілого та похилого віку.                     | 2 |   |
| 14         | Дослідження адаптації до фізичних навантажень хворих в хірургії після органозберігаючих операцій.                            | 2 |   |
| <b>IV</b>  | <b>Особливості адаптація осіб з порушеннями в стані здоров'я до м'язової роботи.</b>   |   |   |
| 15         | Фізіологічні дослідження рухових функцій в травматології.  | 2 |   |
| 16         | Соціальна адаптація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату засобами фізичного виховання.                                 | 2 |   |
| 17         | Методи дослідження фізичної адаптація при захворюваннях та ушкодженнях центральної нервової системи.                         | 2 |   |
| 18         | Дослідження адаптації до фізичних навантажень при захворюваннях та ушкодженнях периферичної нервової системи.                | 2 |   |
| 19         | Дослідження адаптації до фізичних навантажень при захворюваннях системи травлення.   | 2 |   |

## 7. Теми лабораторних занять

| № з/п | Назва теми                       | Кількість годин |
|-------|----------------------------------|-----------------|
|       | Не передбачені навчальним планом |                 |

## 8. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми, яка вивчається самостійно  | Кількість годин |        |
|-------|--|-----------------|--------|
|       |  | денна           | заочна |
| 1     | 2  | 3               | 4      |
|       | <b>Змістовний модуль I. Фізіологічні основи адаптації організму та її види.</b>  | 10              |        |
| 1     | Історія розвитку дисципліни «Фізіологічні основи адаптації організму осіб з відхиленнями в стані здоров'я».                              | 2               |        |
| 2     | Зміни в структурах опорно-рухового апарату при раціональній адаптації до м'язового тренування.   | 4               |        |
| 3     | Зміни в структурах опорно-рухового апарату при нераціональній адаптації до м'язового тренування.   | 4               |        |
|       | <b>Змістовний модуль II. Адаптація основних систем організму при виконанні фізичного навантаження.</b>                                   | 13              |        |
| 4     | Особливості тренувального процесу осіб з порушеннями серцево-судинної системи.   | 4               |        |
| 5     | Оцінка функції зовнішнього дихання при виконанні фізичного навантаження.   | 3               |        |
| 6     | Оцінка стану тренуваності осіб з обмеженими можливостями за даними функціональних показників рухового апарату.                           | 4               |        |
| 7     | Особливості адаптації осіб з ендокринними порушеннями.   | 2               |        |
|       | <b>Змістовний модуль III. Особливості фізичної адаптації до фізичних навантажень дітей і осіб зрілого та похилого віку.</b>              | 9               |        |
| 8     | Визначення та оцінка біологічного віку людини.   | 3               |        |
| 9     | Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я і адаптації дітей з обмеженими можливостями та підвищення рівня їх фізичної підготовленості. | 3               |        |
| 10    | Дослідження особливостей фізіологічних процесів осіб похилого віку.  | 3               |        |

| 1  | 2   | 3  | 4 |
|----|---|----|---|
|    | <b>Змістовний модуль IV. Особливості фізичної адаптації осіб з порушеннями в стані здоров'я</b> | 12 |   |
| 11 | Відновлення рухових функцій методом лікувальної фізкультури.                                    | 3  |   |
| 12 | Трудова терапія та соціальна реадaptaція осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.            | 3  |   |
| 13 | Відновлення руху при захворюваннях та ушкодженнях центральної нервової системи.                 | 3  |   |
| 14 | Реабілітація хворих з ураженнями системи травлення.   | 3  |   |

### **9. Індивідуальні завдання**

Індивідуальні завдання не передбачені навчальним планом.

### **10. Методи навчання**

Лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів. У процесі викладання дисциплін використовуються наступні методи подачі матеріалу: словесні (лекції, пояснення, розповідь) та практичні (демонстрація студентам виконання методик функціональних досліджень під час практичних занять). Важливим методом навчання є самостійна робота студентів.

### **11. Методи контролю**

Індивідуальне і фронтальне опитування, перевірка конспектів, перевірка модульних робіт, співбесіда, іспит.

Підсумкова кількість балів за змістовний модуль визначається як сума балів за результатами поточного контролю плюс бали модульної роботи .

### **Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю**

1. Мета та завдання дисципліни.
2. Поняття адаптації, її види.
3. Динаміка функцій організму при адаптації, її стадії, оцінка адаптаційних можливостей організму.
4. Особливості адаптації до фізичних навантажень.
5. Фізіологічні механізми адаптації.
6. Характеристика і класифікація фізіологічних резервів організму.
7. Функціональні зрушення при навантаженнях постійної потужності.
8. Функціональні зрушення при навантаженнях змінної потужності.
9. Прикладне значення функціональних змін для оцінки роботоздатності спортсменів.

10. Актуальність і напрями підвищення вдосконалення фізичної адаптації осіб з обмеженими фізичними спроможностями.
11. Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.
12. Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.
13. Адаптаційні реакції дихальної системи.
14. Види серцево-судинних захворювань.
15. Фізична активність як засіб профілактики серцево-судинних захворювань.
16. Адаптаційні реакції організму на тренувальні заняття, які можуть знизити ступінь ризику виникнення серцево-судинних захворювань.
17. Ожиріння, причини які його викликають і ступінь ризику розвитку інших захворювань на його тлі.
18. Значення фізичної активності для регуляції маси тіла.
19. Діабет, його етіологія, проблеми здоров'я в зв'язку з ним.
20. Значення фізичної активності для адаптації осіб, хворих на діабет до фізичних навантажень.
21. Вибір фізичних навантажень.
22. Режим фізичних навантажень.
23. Частота занять і тривалість занять.
24. Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до фізичних навантажень.
25. Фізіологічні особливості адаптації дітей середнього та старшого шкільного віку до фізичних навантажень.
26. Старіння, тривалість життя, адаптивні реакції та реактивність організму.
27. Вікові особливості опорно-рухового апарату, вегетативних та сенсорних систем осіб зрілого та похилого віку.
28. Вікові особливості регуляторних систем осіб зрілого та похилого віку.
29. Особливості формування рухових навиків та центральної регуляції рухів осіб зрілого та похилого віку.
30. Вікові зміни фізичних якостей осіб зрілого та похилого віку.
31. Особливості адаптації до фізичних навантажень вегетативних та регуляторних систем організму осіб зрілого та похилого віку.
32. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан, роботоздатності та збереження здоров'я осіб зрілого та похилого віку.
33. Фізіологічна адаптація в хірургії (клініко-фізіологічне обґрунтування).
34. Режимми активних рухів до та після операцій на органах черевної та грудної порожнин.
35. Протипоказання до призначення ЛФК в абдомінальній хірургії.
36. Особливості адаптації до фізичних навантажень в травматології.
37. Клінічна характеристика періодів ЛФК в травматології.
38. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації при сколіозі.
39. Соціальна адаптація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату та засобами фізичній культурі та спорту.



40. Психологічні особливості спортсменів-інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату.
41. Комплекс засобів корекції психологічного та функціонального станів спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату.
42. Патологічні явища, які виникають на основі перенавантажень тканин опорно-рухового апарату.
43. Загальні основи адаптації до фізичних навантажень при патології нервової системи.
44. Особливості адаптації до фізичних навантажень при цереброваскулярній патології.
45. Особливості адаптації до фізичних навантажень при черепно-мозкових травмах.
46. Особливості адаптації до фізичних навантажень при травмах спинного мозку.
47. Особливості адаптації до фізичних навантажень при невриті лицевого нерва.
48. Адаптація до фізичних навантажень при хронічному гастриті.
49. Адаптація при виразковій хворобі шлунка та двадцятипалої кишки.
50. Адаптація при захворюваннях жовчного міхура та жовчовивідних шляхів.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### Іспит

| Поточне тестування та самостійна робота |            |            |            |            |                    |            |            |            |            | Підсумковий тест (екзамен) | Сума |
|---|------------|------------|------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|------|
| Змістовий модуль 1                      |            |            |            |            | Змістовий модуль 2 |            |            |            |            | 40                         | 100  |
| <b>T1</b>                               | <b>T2</b>  | <b>T3</b>  | <b>T4</b>  | <b>T5</b>  | <b>T6</b>          | <b>T7</b>  | <b>T8</b>  | <b>T9</b>  | <b>T10</b> |                            |      |
| 12                                      | 12         | 12         | 12         | 12         | 12                 | 12         | 12         | 12         | 12         |                            |      |
| Змістовий модуль 3                      |            |            |            |            | Змістовий модуль 4 |            |            |            |            |                            |      |
| <b>T11</b>                              | <b>T12</b> | <b>T13</b> | <b>T14</b> | <b>T15</b> | <b>T16</b>         | <b>T17</b> | <b>T18</b> | <b>T19</b> |            |                            |      |
| 15                                      | 15         | 15         | 15         | 12         | 12                 | 12         | 12         | 12         |            |                            |      |

### 12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                      |            |
|--|-------------|--|------------|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | відмінно   | зараховано |
| 82-89  | <b>B</b>    | добре  |            |
| 74-81  | <b>C</b>    |  |            |
| 64-73  | <b>D</b>    | задовільно   |            |

|       |    |   |  |
|-------|----|---|--|
| 60-63 | E  |   |  |
| 35-59 | FX | незадовільно з<br>можливістю повторного<br>складання                | не зараховано з<br>можливістю повторного<br>складання                |
| 0-34  | F* | незадовільно з<br>обов'язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни | не зараховано з<br>обов'язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни |

### Критерії оцінювання успішності навчання

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною      | Оцінка ЄСТ8 | Критерії оцінювання знань  |
|--|-----------------------------|-------------|--|
| 90-100                                       | Відмінно (зараховано)*      | A           | Студент при відповіді на питання виявив всебічні, систематизовані знання; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання; викладати матеріал на папері логічно. послідовно: демонструвати знання основної і додаткової літератури |
| 82-89  | Добре (зараховано) *        | B           | Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, робить        |
| 74-81  | Добре (зараховано)*         | C           | Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко  |
| 64-74*                                       | Задовільно (зараховано)*    | D           | Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність   |
| 60-63  | Задовільно (зараховано)*    | E           | Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає   |
| 35-59  | Незадовільно (незараховано) | FX          | Студент фрагментарно відтворює незначну частину! навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.  |

|      |                                     |   |  |
|------|-------------------------------------|---|--|
| 0-34 | Незадовільно<br>(незараховано)<br>* | F | Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання |
|------|-------------------------------------|---|--|

\* - форма контролю - іспит

## 12.2. Форми поточного контролю (денна форма навчання)

| Завдання  | Мінім.<br>кількість<br>балів | Макс.<br>кількість<br>балів |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| <b>1. Кількість балів за кожен тему:</b>                  | <b>4</b>                     | <b>12</b>                   |
| Відповіді на питання з самостійної роботи                 | 1                            | 4                           |
| Самостійне виконання тем практичних занять                | 1                            | 2                           |
| Наявність конспекту                                       | 1                            | 2                           |
| Відвідування занять                                       | 1                            | 4                           |
|   |                              |                             |
| <b>2. Кількість балів за виконання змістового модулю:</b> | <b>40</b>                    | <b>60</b>                   |
| Кількість балів за змістовий модуль № 1                   | 10                           | 60                          |
| Кількість балів за змістовий модуль № 2                   | 10                           | 60                          |
| Кількість балів за змістовий модуль № 3                   | 10                           | 60                          |
| Кількість балів за змістовий модуль № 4                   | 10                           | 60                          |
| <b>Загальна кількість балів:</b>                          | <b>40</b>                    | <b>60</b>                   |

## 13. Методичне забезпечення

1. Робоча програма дисципліни.
2. Конспекти лекцій.
3. Тестові завдання.
4. Таблиці.
5. Плакати.
6. Мультимедійні засоби.

## 14. Рекомендована література

### 14.1 Базова

1. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень у фізичній культурі та спорті: [підручник] / О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с.
2. Савченко В. Г. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте: (учебное пособие) / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун. – Днепропетровск: «Инновация», 2007. – 92 с.
3. Луковская О.Л. Определения уровня срочных реакций и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам (методические

- рекомендации) / О.Л. Луковская, Е.В. Бондаренко, К.В. Бурдаев. – Днепропетровск: 2011. – 15 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник. - М.: Совет. Спорт. - 2012. - 620 с.
  5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: ученик. - М.: Совет. Спорт. - 2008. - 620 с.
  6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. - Киев: Олимп. лит., 2005. - 504 с.
  7. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 214 с.
  8. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам / Белоцерковский З.Б., Любина Б. Г. / М.: Советский спорт, 2012. - 548 с.
  9. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М.: Советский спорт. 2005. - 312 с.
  10. Теория и организация адаптивной физической культуры: ученик / под общей ред. проф. С. П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2005. - 218 с.
  11. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт. 2007. - 608 с.
  12. Фізична реабілітація, спортивна медицина під редак. В.В. Абрамова, О.Л. Смирнової Дніпропетровськ, 2014, Журфонд. - 455 с.
  13. А.С. Ровний, В.А. Ровний, О.О. Ровна. Фізіологія рухової активності. Підручник. Харків. - 2014. - 343 с.
  14. Руденко Р. Алгоритмізація процесу фізичної реабілітації спортсменів-інвалідів. Молода спортивна наука України. 2015. Т.3. с.142-146
  15. Жиленкова В.П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: Дис. ... канд. пед. наук: Санкт-Петербург, 2002, 233 с.
  16. Друзь В.А., Клименко А.И., Помещикова И.П. Социальная адаптация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания. Физическое воспитание студентов. Вып. 1, 2010, с. 34-37
  17. Грецов А.Г. Техники психологической поддержки занимающихся адаптивным спортом. Адаптивная физическая культура. 2015, №4, с.4-5
  18. Марьясова Д.А. Индивидуально – психологические особенности личности спортсменов-инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата. Спортивный психолог. 2011. - Вып.2. с. 27-31

## 14.2 Допоміжна

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов: учебник / под ред. С. П. Евсеева.- М.: Совет. спорт, 2005. - 448 с.
2. Ахмадеев Р.Р. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Р.Р. Ахмадеев, П.С. Горулев. - Уфа: Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры, 2002. - 180 с.
3. Ахмадеев Р.Р. Физиология спорта. Курс лекций / Р.Р. Ахмадеев, Р.Р. Гирфатуллина. Уфа: РИЦ БашИФК, 2007. - 197 с.
4. Физиология и фармакология спорта высших достижений / М.Г. Давыдович, А.Х. Турьянов, С.В. Сибиряк, П.С. Горулев, С.В. Павлов // Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры. - Уфа. - 2003. - 179 с.
5. Физиология и фармакология спорта: теория и практика / М.Г. Давыдович, А.Х. Турьянов, С.В. Сибиряк, Л.Л. Гурьева. - Уфа. - 2002. - 188 с.
6. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский.- М.: Владос.- 2002.- 606 с.
7. Солодков А.С. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: Терра-спорт.- 2001.-520 с.
8. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин // М.: Теория и практика физ. культуры.- 2003.- 383 с.
9. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / под ред. проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт. - 2004. - 320 с.
10. Медицинская реабилитация / под ред. В.А. Епифанова. - М.: МЕДпресс-информ. - 2005. - 328 с.
11. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт. - 2007. - 296 с.
12. Физическая реабилитация / под ред. проф. С.П. Попова. Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс. - 2006. - 608 с.
13. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.- М.: Владос-Пресс. - 2010.- 389 с.
14. Тимченко Т.В. Физическое воспитание детей с нарушением интеллекта / Т.В. Тимченко, Л.А. Амзинская. - Уфа: Башк. ин-т физ. культуры. - 2008. - 188 с.
15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: Владос, 2002, 606 с.
16. Пономарчук В.А. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. Изд. Юнеско, 2011, С. 2-11.

17. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебное пособие. Сибирское университетское издательство Новосибирск. 2010, 211 с.
18. Афанасьева О.С. Фізична реабілітація слабкочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави., дис.. канд. з фізичного виховання і спорту. Київ, 2014, 208 с.
19. Родичкин П.В., Шаламанов Н.С. Комплексный подход к лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Спортивная медицина. 2014, №10, с.53-55

### 15. Інформаційні ресурси

1. <https://vawilon.ru/statistica-invalidov-v-mire>
2. <https://www.un.org/development/desa/disabilitied-ru> - декабрь, 2015.

Викладач \_\_\_\_\_ Петречук Л.М.  
(підпис)

Завідувач кафедру \_\_\_\_\_ Луковська О.Л.  
(підпис)