**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Є.Грибанова

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**підготовки** *фахових молодших бакалаврів*

**галузі знань:** *01 освіта*

**спеціальності:** *017 фізична культура та спорт*

**освітньо-професійної програми:** *фізичне виховання*

**Укладач/Укладачі:** Багорка А.М.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні циклової комісії туризму і фізичного виховання  Протокол № 1 від “ 06” вересня 2023  Голова ЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Багорка  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Ухвалено методичною радою коледжу  Протокол № 1 від “07” вересня 2023  Заступник директора з НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Ходаковська  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

2023 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма здобуття освіти** |
| Кількість кредитів - 3 | Галузь знань  01 - освіта  (шифр і назва) | Нормативна |
| Розділів – 4 | Спеціальність  017 – фізична культура і спорт  (шифр і назва) | **Рік підготовки: 3** |
| 6 семестр |
| Загальна кількість годин - 90 |
| **Лекції** |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год | Освітньо-професійна програма  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (якщо програм декілька, вписати назви усіх програм ) | 14 год. |
| **Практичні, семінарські** |
| 16 год. |
| Освітньо-професійний ступінь:  фаховий молодший бакалавр | **Самостійна робота** |
| 60 год. |
| **Вид контролю**:  залік |

### *2. Мета та завдання навчальної дисципліни*

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Лікувальна фізична культура» є: ознайомити з основними формами і засобами лікувальної фізичної культури як основного методу фізичної реабілітації, сформувати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм, правила дозування та контролю фізичних навантажень, відпрацювати навики розробки комплексів лікувальної гімнастики при різних захворюваннях, контролю за станом людини при виконанні фізичних вправ.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Лікувальна фізична культура» є:

‒ сформувати поняття про основні форми і засоби лікувальної фізичної культури;

‒ ознайомити із механізмами впливу фізичних вправ на організм людини;

‒ ознайомити із правилами дозування та контролю фізичних навантажень, принципами призначення рухового режиму;

‒ навчити науково обґрунтовувати мету та завдання призначення різних форм ЛФК пацієнтам із різними захворюваннями;

‒ навчити практично використовувати різні форми та засоби ЛФК з метою реабілітації людей різного віку;

‒ сформувати уміння розробляти комплекси лікувальної гімнастики при різних захворюваннях для людей різного віку;

‒ навчити контролювати стан людини при виконанні фізичних вправ;

‒ сформувати уміння оцінювати ефективність проведених курсів ЛФК.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні

набути **програмні компетентності** (з ОПП):

СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.

СК4 Здатність до використання знань про будову й; функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.

СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

СК8 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

СК20 Здатність застосовувати технології інклюзивної освіти; вміння організовувати групове й індивідуальне навчання і виховання осіб з особливими потребами.

СК18 Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров’я дітей.

СК19 Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

Набути **програмні результати** (з ОПП):

РН 2 Спілкування українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров’я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН 11 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.

РН 16 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Основи лікувальної фізкультури.**

**Тема 1. *Лікувальна фізична культура як наукова дисципліна та засіб реабілітації.***

Визначення поняття реабілітації. Головні завдання реабілітації. Етапи реабілітації. Визначення поняття ЛФК. Сутність ЛФК. Головні завдання ЛФК. Загальні показання та протипоказання.

**Тема 2. *Засоби, методи та форми ЛФК.***

Засоби ЛФК. Методи ЛФК. Форми ЛФК.

**Тема 3. *Оцінка ефективності застосування ЛФК.***

Особливості складання комплексів ЛФК. Рухові режими ЛФК. Оцінка ефективності.

**Розділ 2. Особливості ЛФК при різних захворюваннях.**

***Тема 4. ЛФК при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату.***

Анатомічні та фізіологічні особливості опорно-рухового апарату. Загальна характеристика захворювань та травм опорно-рухового апарату. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при порушеннях постави та сколіозі. ЛФК при плоскостопості. ЛФК при артриті та артрозі. ЛФК при вивиху та переломі.

***Тема 5. ЛФК при захворюваннях нервової системи.***

Анатомічні та фізіологічні особливості нервової системи. Загальна характеристика захворювань нервової системи. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при паралічі. ЛФК при невриті. ЛФК при радикуліті. ЛФК при неврозі. ЛФК при травмах головного та спинного мозку. ЛФК при інсульті.

***Тема 6. ЛФК при захворюваннях кардіореспіраторної системи.***

Анатомічні та фізіологічні особливості серцево-судинної системи. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при інфаркті міокарда. ЛФК при гіпотонічній та гіпертонічній хворобі. ЛФК при недостатності кровообігу. ЛФК при стенокардії. Анатомічні та фізіологічні особливості дихальної системи. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при пневмонії. ЛФК при бронхіальній астмі. ЛФК при хронічному бронхіті

***Тема 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.***

Анатомічні та фізіологічні особливості травної системи. Загальна характеристика захворювань травної системи. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при хронічному гастриті. ЛФК при виразковій хворобі. ЛФК при захворюваннях кишківника. Анатомічні та фізіологічні особливості ендокринної системи. Загальна характеристика захворювань ендокринної системи. Загальні принципи застосування ЛФК. ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при ожирінні. ЛФК при подагрі.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви тематичних розділів і тем** | **Кількість годин** | | | | | | | |
| **денна форма** | | | | | | | |
| **усього** | | **у тому числі** | | | | | |
| **л** | **с/п** | | **лаб** | | **сам. роб.**  **інд. завд.** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 |
| **Розділ 1. Основи лікувальної фізкультури.** | | | | | | | | |
| Тема 1. Лікувальна фізична культура як наукова дисципліна та засіб реабілітації. |  | 2 | | |  | |  |  |
| Тема 2. Засоби, методи та форми ЛФК. |  | 2 | | |  | |  |  |
| Тема 3. Оцінка ефективності застосування ЛФК. |  | 2 | | |  | |  |  |
| Разом за розділом 1 |  | 6 | | |  | |  |  |
| **Розділ 2. Особливості ЛФК при різних захворюваннях.** | | | | | | | | |
| Тема 4. ЛФК при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. |  | | 2 | 4 | |  | |  |
| Тема 5. ЛФК при захворюваннях нервової системи. |  | | 2 | 4 | |  | |  |
| Тема 6. ЛФК при захворюваннях кардіореспіраторної системи. |  | | 2 | 4 | |  | |  |
| Тема 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. |  | | 2 | 4 | |  | |  |
| Разом за розділом 2 |  | | 8 | 16 | |  | |  |
| Усього годин | 90 | | 14 | 16 | | - | | 60 |

**5. Теми лекційних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Тема 1. Лікувальна фізична культура як наукова дисципліна та засіб реабілітації. | 2 |
|  | Тема 2. Засоби, методи та форми ЛФК. | 2 |
|  | Тема 3. Оцінка ефективності застосування ЛФК. | 2 |
|  | Тема 4. ЛФК при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. | 2 |
|  | Тема 5. ЛФК при захворюваннях нервової системи. | 2 |
|  | Тема 6. ЛФК при захворюваннях кардіореспіраторної системи. | 2 |
|  | Тема 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. | 2 |
|  | Разом | 14 |

**6. Теми семінарських занять (практичних/лабораторних)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Тема 4. ЛФК при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. | 4 |
|  | Тема 5. ЛФК при захворюваннях нервової системи. | 4 |
|  | Тема 6. ЛФК при захворюваннях кардіореспіраторної системи. | 4 |
|  | Тема 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. | 4 |
|  | Разом | 16 |

**7. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Тема 1. Лікувальна фізична культура як наукова дисципліна та засіб реабілітації. |  |
|  | Тема 2. Засоби, методи та форми ЛФК. |  |
|  | Тема 3. Оцінка ефективності застосування ЛФК. |  |
|  | Тема 4. ЛФК при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. |  |
|  | Тема 5. ЛФК при захворюваннях нервової системи. |  |
|  | Тема 6. ЛФК при захворюваннях кардіореспіраторної системи. |  |
|  | Тема 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. |  |
|  | Разом | 60 |

**8. Індивідуальне завдання**

Виконання студентами індивідуальних завдань з дисципліни протягом семестру передбачає складання комплексу ЛФК та його проведення.

**9. Види контролю і система накопичення балів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточний контроль знань | | Самостійна робота  інд. завд. | Залік | Сума |
| Модульна атестація № 1  (30 балів) | Модульна атестація № 2  (30 балів) |
| ***1. Поточний контроль***  *(20 балів):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Здача комбінації*  *базової аеробіки – 5 б.*  *Складання комбінації базової аеробіки – 5 б.* | ***1. Поточний контроль***  *(20 балів):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Здача комбінації*  *степ-аеробіки – 5 б.*  *Складання комбінації степ-аеробіки – 5 б.* | 20 | 20 | 100 |

*Примітка:* розробляючи систему накопичення балів, треба враховувати, що студентам бали виставляються за виконані завдання (вміння) та за засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу (знання).

Оскільки ЄКТС передбачає накопичення балів протягом вивчення курсу, то має бути певна кількість контрольних заходів - мінімум 1 захід на 0,5 кредиту)

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | *За національною шкалою* | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | *55 (відмінно)* | З*Зараховано* |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**10. Рекомендована література**

1. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. Посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – С. 5-13. 2. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник . Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – 187с. 3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я.- К.: Здоров’я. 1991. – 256с. 4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література. 2000. – 424с.

Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.

Загальні поняття про лікувальну фізкультуру : лекція № 1 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / викон. Гузій О. В. - Львів, 2018. - 15 с.

Лікувальна фізична культура : плани практичних занять з навчальної дисципліни для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2018. - 21 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21371>

Лікувальна фізична культура : методичні розробки для проведення практичних занять з навчальної дисципліни для студентів 4 курсу за спеціальністю "фізична культура і спорт"/ розроб. Гузій О. В. - Львів, 2018. - 12 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21369>

Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи : лекція № 2 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / розроб. Гузій О. В. - Львів, 2018. - 11 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21357>

Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту : лекція № 4 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / викон. О. В. Гузій. - Львів, 2018. - 12 с <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21360>

Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів дихання : лекція № 3 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / викон. О. В. Гузій. - Львів, 2018. - 13 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21359>

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи : лекція № 6 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / викон. О. В. Гузій. - Львів, 2018. - 16 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21362>

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи лекція № 5 з дисципліни „Лікувальна фізична культура” для студентів ІV курсу факультету педагогічної освіти та фізичної культури і спорту денної форми навчання / викон. О. В. Гузій. - Львів, 2018. - 17 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21361>

Христова Тетяна Євгенівна. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання\*» / Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. - Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015 - 172 с.

Корж Ю.М., Звіряка О.М. К .... Основи лікувальної фізичної культури. Методичні рекомендації для студентів спеціальності “Фізична реабілітація”. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2005. –74 с.

Зданюк В.В. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура : навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 132 с.

Б.В. Грицуляк, В.Б. Грицуляк. Анатомія і фізіологія людини. Навчальний посібник. – Івано-Франківськ, 2021. – 135 с.

**9. Інформаційні ресурси**

1. Посилання на Ваш курс в системі електронного забезпечення навчання Moodle.

Додаток

**Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Протокол засідання циклової комісії (дата та номер)** | **Внесені зміни** | **Підпис голови ЦК, дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |