

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Лікувальна фізична культура»**

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності)

Факультет

фізичної культури і спорту

2018 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Лікувальна фізична культура» для студентів

(назва навчальної дисципліни)

спеціальністю 017 фізична культура і спорт VІс.(денна форма навчання)

Розробники:

Гузій О.В., доцент кафедри „ Спортивної медицини, здоров'я людини” к.н.фіз.вих.,доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Спортивної медицини, здоров'я людини

---

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018року № \_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( Шиян О.І. )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

## **Пояснювальна записка**

Проходження курсу “Лікувальна фізична культура” передбачається навчальним планом на IV курсі – для студентів факультету педагогічної освіти у об’ємі 54 год. і складається з лекційного курсу (12 год.), практичних занять(18 год.), самостійної роботи (24год.).

Навчальний курс “Лікувальна фізична культура” спрямований на засвоєння студентами головних принципів використання засобів лікувальної фізкультури у відновленні осіб після перенесених гострих патологічних станів і хронічних захворювань.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – медико-педагогічна дисципліна, яка вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування і профілактики різних захворювань і травм. Найчастіше використовуються такі засоби, як фізичні вправи, природні фактори і масаж. Лікувальна фізкультура – це не тільки лікувальний, але і педагогічний процес в якому свідома участь самого хворого є обов’язковим.

**Мета викладання дисципліни:** формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з різних видів спорту та педагогів з фізичного виховання здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

### **Завдання навчальної дисципліни “Лікувальна фізична культура”:**

- **Методичні:** надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни “Лікувальна фізична культура” у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності.

- **Пізнавальні:** ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ лікувальної фізкультури, клініко-фізіологічного обґрунтування застосування фізичних вправ, лікувального масажу та інших засобів відновлення з лікувальною і профілактичною метою; показами і проти показами до використання лікувальної фізкультури, руховими режимами у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації, засобами, формами і окремими методиками ЛФК та лікувального масажу, які застосовують при захворюваннях внутрішніх органів і суглобів.

**Практичні:** формувати професійні вміння для вирішення завдань відновлення осіб з патологією, скласти програму відновлення і розробити комплекси фізичних вправ, оцінити їх вплив на одноразове заняття і курс лікування хворих

**У процесі вивчення навчального курсу “Лікувальна фізична культура” студент повинен знати:**

- суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини;
- механізм лікувальної дії фізичних вправ;
- покази і проти покази до використання ЛФК;
- основи організації ЛФК.

**Після засвоєння навчального курсу “Лікувальна фізична культура” студент повинен вміти:**

- у відповідності до назначень лікаря підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики;

оцінювати дію занять з лікувальної гімнастики на хворих і визначати їх ефективність.

### **Форми організації навчання:**

#### **ЛЕКЦІЇ.**

*Цільове спрямування:* інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу.

*Методичне забезпечення:* лекційний курс.

*Контрольні заходи:* підсумковий контроль – контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу і практичних навиків– залік.

#### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ.**

*Цільове спрямування:* формування професійних вмінь та навичок практичного застосування основних теоритичних положень.

*Методичне забезпечення:* методичний матеріал /контрольні питання, завдання для практичного застосування теоретичних положень шляхом індивідуального їх виконання/.

*Контрольні заходи:*

- 1) поточний контроль: контрольні перевірки ступеню оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних вмінь та навичок;
- 2) підсумковий контроль: оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях.

#### **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ (самостійна робота студентів ).**

*Цільове спрямування:* підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей.

*Методичне забезпечення:* методичні матеріали.

*Контрольні заходи:* поточний контроль.

Структурні складові робочої навчальної програми.

1. Тематичний план: - програмний матеріал (розподіл навчальних годин за розділами), - розподіл навчальних годин за розділами, формами, та темами навчання.

2. Розподіл навчальних годин за темами для індивідуальної роботи студентів (СРС).
3. Засоби для проведення підсумкового контролю: залікові питання.
4. Перелік навчально-методичної літератури.

### 1. Тематичний план

Розподіл навчальних годин за змістовими модулями представлений в табл. 1

модуль	Розділи навчальної дисципліни, які входять у модуль	Кількість годин		
		лекційних	практичних	самостійної роботи
1	Лікувальна фізкультура при захворюваннях внутрішніх органів.	8	10	18
2	Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи	4	8	6