

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

“

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лікувальна фізична культура

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 01 освіта

спеціальність 014 середня освіта (фізична культура)

факультет педагогічної освіти

рівень освіти: бакалавр

спеціалізація: середня освіта (фізична культура)

Робоча програма з дисципліни «ЛФК» для студентів спеціалізації середня освіта (фізична культура) спеціальності 014 VII с. (денна форма навчання) і X с. (заочна форма навчання).

Розробники: доцент, к.н.фіз.вих.Гузій О.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини, здоров'я людини
Протокол від. “28” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

_____ (Будзин В.Р.)
(підпис)

“ _____ ” _____ 2019__ року

Схвалено радою факультету педагогічної освіти і факультету післядипломної та заочної освіти вищого навчального
Протокол від “ _____ ” _____ 2019 року № _____

“ _____ ” _____ 2019 року № _____

Декан ф-ту ПО _____ (Петрина Р.Л.)

Декан ф-ту ПтаЗО _____ (Сидорко О.Ю.)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		<u>Нормативна</u>	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 014 середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		7-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		12 год.	
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати: суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини;

- механізм лікувальної дії фізичних вправ;
- покази і протипокази до використання ЛФК;
- основи організації ЛФК.

Вміти: у відповідності до призначень 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 вплив занять з лікувальної гімнастики на організм пацієнтів і визначати їх ефективність.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Лікувальна фізкультура при захворюваннях внутрішніх органів і хірургічних захворюваннях.

Тема 1. Загальні поняття про лікувальну фізкультуру. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ, які використовуються у лікувальній фізкультурі. Методи контролю за ефективністю лікувальної фізкультури.

Тема 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи.

Покази і протипокази до призначення лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи. Методи контролю за ефективністю лікувальної фізкультури при серцево-судинних захворюваннях. Програми лікувальної фізкультури при різних формах ІХС.

Тема 3. Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів дихання.

Спеціальні вправи при захворюваннях дихальної системи. Лікувальна гімнастика при бронхіальній астмі. Особливості лікувальної гімнастики при туберкульозі.

Тема 4. Лікувальна фізкультура при захворюваннях травного тракту та обміну речовин. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при різних формах гастритів. Особливості проведення лікувальної гімнастики при спастичних і атонічних колітах. Спланхтоптоз (вибір вихідного положення при даній патології).

Тема 5. Лікувальна фізкультура при хірургічних захворюваннях.

Оперативні втручання на органах грудної і черевної порожнини. Періоди проведення реабілітаційних заходів. Особливості лікувальної фізкультури в передопераційний і післяопераційний періоди.

Змістовий модуль 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.

захворюваннях органів дихання.	8	2	2			4	12	2				10
Тема 4. Лікувальна фізкультура при захворюваннях травного тракту та обміну речовин	12	2	2			8	10					10
Тема 5. Лікувальна фізкультура при хірургічних втручаннях.	6					6	10					10
Разом за змістовим модулем 1	38	8	8			22	50	6	4			40
Змістовий модуль 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.												
Тема 6 Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи	14	2	2			10	10					10
Тема 7. Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи.	12	2	2			8	10					10
Тема 8. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.	24		4			20	20					20
Разом за змістовим модулем 2	50	4	8			38	40					40
Контрольна робота за модулем			2									
Усього годин	90	12	18			60	90	6	4			80

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
---	------------	-----------------

з/п			
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.	2	2
2	Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи.	2	2
3	Лікувальна фізкультура при бронхіті і бронхіальній астмі.	2	
4	Лікувальна фізкультура при гастриті, виразковій хворобі і коліті.	2	
5	Лікувальна фізкультура при радикуліті і невритах окремих нервів .	2	
6	Лікувальна фізкультура при інсульті.	2	
7	Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і сколіозі.	2	
8	Лікувальна фізкультура при травмах опорно-рухового апарату.	2	
9	Контрольне заняття за модулем	2	
	Разом	18	4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна ф-ма	Заоч. ф-ма
1	Особливості методики лікувальної фізкультури при облітеруючому ендартериті, інфаркті міокарда.	4	10
2	Особливості методики лікувальної фізкультури при пневмонії, плевриті і туберкульозі легень.	4	10
3	Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань ШКТ, цукровому діабеті	8	10
4	Особливості методики лікувальної фізкультури при оперативних втручаннях на органах грудної і черевної порожнини.	6	10
5	Особливості методики лікувальної фізкультури при запаленні лицевого нерву, променевого нерву і сідничного нерву.	10	10
6	Особливості методики лікувальної фізкультури при	8	10

	струсах головного мозку, контузії.		
7	Особливості методики лікувальної фізкультури при дефектах постави і сколіозах.	10	10
8	Особливості методики лікувальної фізкультури при травмах опорно-рухового апарату.	10	10
	Разом	60	80

8. Індивідуальні завдання

Реферати:

1. Загальні поняття про ЛФК.
2. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності гіпертонічної і гіпотонічної хвороби.
3. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності ішемічної хвороби.
4. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів дихання.
5. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів травлення.
6. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності захворювань периферичної нервової системи.
7. Особливості методики лікувальної фізкультури при інсультах.
8. Особливості методики лікувальної фізкультури при травмах головного і спинного мозку.
9. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності неврозів.

Комплекси ЛФК:

1. Гіпертонічна хвороба Іст. вільний руховий режим.
2. Хронічний гіпоацидний гастрит вільний руховий режим.
3. Інсульт 2а режим.

9. Методи контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах.

- Опитування
- Тестовий контроль
- Перевірка матеріалів самопідготовки
- Доповідь рефератів

Підсумковий контроль – залік (VII семестр – денна і X семестр заочна форми навчання).

10. Залікові вимоги.

1. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу,
2. Лікувальна фізична культура (ЛФК). Покази і проти покази до її застосування. Засоби і форми ЛФК.
3. Характеристика форм ЛФК, що застосовуються у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
4. Клініко - фізіологічне обґрунтування застосування і механізми лікувальної дії фізичних вправ.
5. Характеристика фізичних вправ, що застосовуються в ЛФК та методичні прийоми їх дозування. Загальні вимоги до методики проведення і занять ЛФК.
6. Рухові режими у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
7. Методика контролю і оцінки ефективності ЛФК.
8. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
9. Серцево-судинна недостатність. Особливості методики ЛФК при різних ступенях його захворювання.
10. Інфаркт міокарду. Причини, симптоми, фізична реабілітація.
11. Стенокардія. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
12. Міокардит. Фізична реабілітація.
13. Гіпертонія .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
14. Атеросклероз. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
15. ЛФК при облітеруючому ендартеріїті.
16. Гіпотонічна хвороба .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
17. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при цих захворюваннях.
18. Бронхіти. Причини, симптоми, особливості методики ЛФК
19. Бронхіальна асма. Клінічні прояви. Особливості фізичної реабілітації.
20. Туберкульоз легень. Причини, симптоми. Особливості фізичної реабілітації при цьому захворюванні.
21. Емфізема легень, клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
22. Пневмонія, її види. ЛФК.
23. Плеврит, види плевриту, особливості методики ЛФК.
24. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
25. Гастрити. Форми і види, причини і симптоми. Особливості методики ЛФК при різних видах гастритів.
26. Виразкова хвороба шлунку і 12-палої кишки. Клінічні прояви фізичної реабілітації.
27. Холецистит. Причини, симптоми, особливості ЛФК.
28. ЛФК при колітах.
29. Опущення органів черевної порожнини. Причини, симптоми, особливості ЛФК.

30. Гепатити. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
31. Клініко - фізіологічне обґрунтування дії фізичних вправ при захворюваннях нервової системи.
32. Неврит лицьового нерву. Особливості методики ЛФК.
33. Неврит променевого нерву. Плексит. Особливості методики ЛФК.
34. Радикуліт. Причини, симптоми. Особливості методики ЛФК.
35. Загальні ознаки центрального та периферичного паралічу.
36. Неврит сідничного нерву. Особливості методики ЛФК.
37. Поліомієліт. Причини, клінічні прояви, фізична реабілітація.
38. Методика ЛФК при травмах периферичної нервової системи.
39. Методика ЛФК при травмах головного мозку.
40. Інсульт. Причини, симптоми, фізична реабілітація.
41. Неврози. Види неврозів, особливості методики ЛФК.
42. Лікувальна фізкультура при оперативних втручаннях на органах грудної порожнини.
43. Лікувальна фізкультура при оперативних втручаннях на органах черевної порожнини.
44. Лікувальна фізкультура при травмах опорно-рухового апарату.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

	ЗМ1					ЗМ2			Сума
	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	
Денна (усього балів)		0-8	0-20	0-10	0-5	0-10	0-8	0-5	100
Опитування на практичних									
Конспекти самопідготовки		0-5	0-5	0-5		0-5	0-5		
Доповідь рефератів			0-2	0-2	0-2	0-2		0-5	
Тестовий контроль		0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3		
Модульна контрольна	0-34								
Заочна (усього балів)		0-25	0-25	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	100
Опитування на семінарах		0-5	0-5						
Конспекти самопідготовки		0-10	0-10	0-5	0-10	0-10	0-10	0-5	
Тестовий контроль		0-5	0-5						

Доповідь рефератів		0-5	0-5	0-5				0-5
--------------------	--	-----	-----	-----	--	--	--	-----

T1, T2.....T7 – теми змістовних модулів

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Змістовий модуль 1. Лікувальна фізкультура при захворюваннях внутрішніх органів і хірургічних захворюваннях.

Теми та зміст практичних занять.

Тема 1. (заняття1) Загальні поняття про лікувальну фізкультуру. Засоби лікувальної фізкультури, механізми лікувальної дії фізичних вправ. Форми, методи використання і принципи дозування фізичних навантажень. Методи контролю адекватності та ефективності призначених засобів.

Тема 2. (заняття2). Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи.

Завдання ЛФК, схеми процедури ЛГ для осіб з гіпертонічною і гіпотонічною хворобами, складання комплексів ЛФК для осіб з даною патологією на різних рухових режимах. Форми ІМ, програми лікувальної фізкультури при різних формах ІМ. Завдання ЛФК, складання орієнтовних комплексів вправ ЛГ для хворих на інфаркт міокарду, стенокардію на різних рухових режимах.

Тема 3. (заняття3). Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів дихання. Порушення вентиляції, системи сурфактанту при дихальній патології.

Завдання ЛФК, проти покази, схема процедури ЛГ для осіб з дихальною патологією на різних рухових режимах.

Тема 4. (заняття 4). Лікувальна фізкультура при гастриті, виразковій хворобі і коліті. Особливості ЛФК при різних формах гастритів. Завдання ЛФК, проти покази, схема процедури ЛГ для осіб з патологією ШКТ на різних рухових режимах.

Змістовий модуль 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.

Тема 6. (заняття 5). Лікувальна фізкультура при радикуліті і невритах окремих нервів . Основні клінічні дані про захворювання і травми периферичної нервової системи, неврит, плексит, радикуліт. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, лікувального масажу, фізіотерапії та інших засобів фізичної реабілітації. Завдання і методика ЛФК, характеристика фізичних вправ, які застосовуються при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи. Лікування ускладнень та їх профілактика.

Тема7. (заняття 6). Лікувальна фізкультура при інсульті.

Основні прояви захворювання нервової системи та їх ускладнення: спастичні і мляві паралічі і парези, гіперкінези, порушення чутливості, трофічної функції і функції вегетативного відділу ЦНС. Механізми лікувальної дії фізичних вправ і інших засобів лікувальної фізкультури. Основні клінічні дані про захворювання : інсульт. Спастичний і млявий-параліч. Обґрунтування застосування засобів лікувальної фізкультури. Методика відновлення навиків ходіння, побутових і трудових навиків, вироблення постійних компенсацій.

Тема8. (заняття7). Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і сколіозі. Види порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах. Ступень сколіозу методика ЛФК. Складання орієнтовних комплексів вправ ЛГ для осіб порушеннями постави і з сколіозом.

Підготувати комплекс фізичних вправ для осіб з порушенням постави у фронтальній площині.

Тема 8. (заняття8). Лікувальна фізкультура при травмах опорно-рухового апарату. Періоди проведення відновних заходів при переломах опорно-рухового апарату. Схема процедури ЛГ для осіб з переломами кінцівок на різних рухових режимах.

Підготувати комплекс фізичних вправ для осіб з переломом кісток тазу (без порушення цілісності тазового кільця).

Підготувати комплекс фізичних вправ для осіб з компресійним переломом хребта.

Заняття 9 . Контрольне заняття за модулем.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**13. Рекомендована література
Базова**

1. Апанасенко Г.А. , Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. - К.: Здоров'я. 1987. - 120с.
2. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. – Львів, 2002. – 97 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /Ред. В.В. Клапчука, Г.В.Дзяка. -К: Здоров'я, 1995 . - 312 с.
5. Марченко О.К. Физическая реабилитация неврологических больных. -К.: Олимпийская литература, 1999 . - 56 с.

6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К: Здоров'я, 1991. - 256 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація .- Київ: Олімпійська література, 2000.- 423с.
8. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д.Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова та ін., - Луцьк: Надстир'я, 1998. -100 с.
9. Учебник инструктора по лечебной физической культуре /Под ред. В.П. Правосудова.- М.: Физкультура й спорт, 1980. - 415 с.
10. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – с.154.

Допоміжна

1. Бабенкова Р.Д. Физическое воспитание в специальной школе-интернате для детей с последствиями полиомиелита и церебрального паралича. Москва, 1981. – С. 30-65.
2. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.Володимира Винниченка. – 187с.
3. Малевич К.И., Русакевич П.С. Лечение и реабилитация при гинекологических заболеваниях: Справочное пособие. – Минск: Выш. шк., 1994. – 368 с.
4. Хохол М.І., Міхневич О.Е. Система реабілітації інвалідів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. -К. -1955.-16с.
5. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых й детей . - К: Здоров'я, 1996. - 384 с.