

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**“ Лікувальна фізична культура ”**

**Рівень вищої освіти** – Перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** - 01 освіта

**Спеціальність** - 017 “фізична культура і спорт”

**Освітня програма** – Фізична культура і спорт

**Кількість кредитів** – 3 – 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год. денна форма / аудиторних - 10 год.; самостійної роботи студента – 80 год. заочна форма

**Форма навчання** – денна/заочна

**Рік підготовки** – 4, семестр – 8 денна; 5, семестр -10 заочна

**Компонент освітньої програми** – обов'язкова.

**Дні занять** – відповідно до розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

**Гузій Оксана Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивної медицини, здоров'я людини.

**Контактна інформація:**

Адреса: 79007, вул. Дудаєва, 8, м. Львів. ауд. 7., тел. (032) **255-41-32**

e-mail: virabudzyn@ukr.net

**Опис дисципліни**

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. Лікувальна фізична культура спрямована на засвоєння студентами головних принципів використання засобів реабілітації у відновленні осіб після перенесених гострих патологічних станів і хронічних захворювань.

**Мета курсу** - 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 курсу** – викласти теоретичні основи впливу фізичних вправ на процес відновлення у осіб після перенесених травм та інших патологічних станів. 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 протипоказами 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 патологічних станах і травматичних ушкодженнях

**Об'єктом дослідження** - є засоби відновлення і їх вплив на організм людини при тих чи інших захворюваннях і травматичних ушкодженнях.

### Навчальний контент

| Назви змістових тем  | Розподіл годин ден.ф.н. |   |    |      | Розподіл годин заоч.ф.н. |   |    |      | Результати навчання<br>Знати:   |
|--|-------------------------|---|----|------|--------------------------|---|----|------|---|
|  | раз                     | л | пр | с.р. | разом                    | л | пр | с.р. |   |
| ТЕМА 1 Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.  | 4                       | 2 | 2  |      | 4                        | 2 | 2  |      | - засоби лікувальної фізкультури;<br>- механізми лікувальної дії фізичних вправ;<br>- методи контролю адекватності та призначених засобів.  |
| ТЕМА 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи.                         | 8                       | 2 | 2  | 4    | 14                       | 2 | 2  | 10   | - механізми лікувальної дії засобів ЛФК;<br>- методи дозування фізичних навантажень;<br>- оперативний контроль для визначення адекватності фізичних навантажень.                                  |
| ТЕМА 3. Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів дихання                                   | 8                       | 2 | 2  | 4    | 12                       | 2 |    | 10   | - механізми лікувальної дії засобів ЛФК;<br>- методи контролю порушень систем дихання;<br>- спеціальні фізичні вправи при патологічних станах системи.  |
| ТЕМА 4. Лікувальна фізкультура при захворюваннях травного тракту та обміну речовин.                | 12                      | 2 | 2  | 8    | 10                       |   |    | 10   | - клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ЛФК;<br>- методи і критерії визначення функцій органів травлення і обміну речовин;<br>- механізми кумулятивної дії засобів ЛФК.         |
| ТЕМА 5 Лікувальна фізкультура при хірургічних втручаннях.  | 6                       |   |    | 6    | 10                       |   |    | 10   | - клініко-фізіологічне обґрунтування застосування форм ЛФК в хірургії;<br>- механізми лікувальної дії засобів ЛФК;<br>- диференційовано призначати засоби ЛФК у перед та післяопераційний період. |
| ТЕМА 6. Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи | 14                      | 2 | 2  | 10   | 10                       |   |    | 10   | - клініко-фізіологічне обґрунтування застосування ЛФК при захворюваннях нервової системи;<br>- механізми лікувальної дії засобів ЛФК.   |
| Тема7. Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи   | 12                      | 2 | 2  | 8    | 10                       |   |    | 10   | - клініко-фізіологічне обґрунтування застосування ЛФК при захворюваннях нервової системи;<br>- механізми лікувальної дії засобів ЛФК.   |

|  |           |           |           |           |           |          |          |           |    |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----|
| нервової системи.  |           |           |           |           |           |          |          |           |    |
| Тема 8. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату. | 24        |           | 4         | 20        | 20        |          |          |           | 20 |
| Контрольна робота за модулем   |           |           | 2         |           |           |          |          |           |    |
| <b>Усього годин</b>  | <b>90</b> | <b>12</b> | <b>18</b> | <b>60</b> | <b>90</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>80</b> |    |

### Формування програмних компетентностей

- мати уявлення про клініко-функціональне обґрунтування засобів ЛФК при захворюваннях і травмах;
- визначити методи і критерії об'єктивізації функціональних порушень систем організму й ефективності проведення відновних заходів;
- визначити механізми лікувальної дії засобів ЛФК при різних патологічних процесах.

### Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

### Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК - <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>

Порядку оцінювання - <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

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.

#### **Інформаційні ресурси інтернет**

[www.ExamConsult.co.uk](http://www.ExamConsult.co.uk)

[www.medicalstudent.com](http://www.medicalstudent.com)