

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини и

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 - Освіта/педагогіка та 02 – Середня освіта

(шифр і назва)

Спеціальність 014 – середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

факультет педагогічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

спеціалізація: середня освіта (фізична культура)

Робоча програма з дисципліни «ЛФК» для студентів спеціалізації середня освіта (фізична культура) спеціальності 014 – середня освіта (фізична культура)

VIII с. (денна форма навчання)

Розробник: зав. кафедри ФСРтаСМ, доцент, к.фіз.вих. Будзин В.Р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від “28” серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

( Будзин В.Р. )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		Дисципліна спеціалізації середня освіта (фізична культура)	
Модулів – 1	Спеціальність (середня освіта (фізична культура)): <u>014 – середня освіта (фізична культура)</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		8-й	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид контролю: залік			

## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** є 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, які необхідні майбутнім фахівцям у відповідності до кваліфікаційної характеристики випускника, що передбачені чинними Державними освітніми стандартами.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти наступними компетентностями

ІК - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність працювати в команді.
3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності:

1. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
2. Здатність складати програми фізичної реабілітації при різних захворюваннях і травмах, визначити основні завдання лікувальної фізичної культури на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості.
3. Здатність регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи спеціальне обладнання.
4. Здатність до безперервного професійного розвитку.

## **2. Програма навчальної дисципліни МОДУЛЬ 1**

**Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації. Фізична реабілітація, зокрема ЛФК, при захворюваннях внутрішніх органів.**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Загальні поняття про першу допомогу. Перша допомога при кровотечах та невідкладних станах</b>												
<b>Тема 1.</b> Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації. Загальні поняття та принципи лікувальної фізичної культури.	10	2	2			6						
<b>Тема 2.</b> Фізична реабілітація, ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	14	2	2			10						
<b>Тема 3</b> Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи та органів шлунково-кишкового тракту.	18	2	4			12						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>28</b>						
<b>Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація (ЛФК) при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату (ОРА) та нервової системи.</b>												
<b>Тема 4.</b> Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату	20	4	4			12						
<b>Тема 5.</b> Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях центральної нервової системи	16	2	4			10						

<b>Тема 6.</b> Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.	12		2			10						
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>10</b>			<b>32</b>						
<b>Усього годин МОДУЛЬ 1</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>			<b>60</b>						
<b>Разом</b>												
<i>Разом</i>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>			<b>60</b>						

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Змістовий модуль 1</b>			
1	Тема 1. Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації. Загальні завдання та принципи ЛФК. Організація занять з ЛФК.	2	
2	Тема 2. Фізична реабілітація, ЛФК при інфаркті міокарда, при недостатності кровообігу.	2	
3	Тема 3. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи. ЛФК при бронхіті. ЛФК при пневмонії.  ЛФК при гастритах. ЛФК при виразковій хворобі шлунку та 12-палої кишки.	4	
<b>Змістовий модуль 2</b>			
4	Тема 4. Фізична реабілітація, ЛФК при порушеннях постави. Постави, види порушень постави. Фізична реабілітація, ЛФК при сколіотичній хворобі	4	
5	Тема 5. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях центральної нервової системи. Інсульт, види інсультів, причини виникнення, основні симптоми. Фізична реабілітація при інсульті.	4	

6	Тема 6. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи. Запалення сідничного нерву (ішіас), причини, симптоми. Фізична реабілітація при ішіасі.	2	
	Разом	18	

## 6. Теми практичних занять

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1.</b> Механізми лікувального впливу. Класифікація фізичних вправ. Рухові режими використання ЛФК. Комплекси лікувальної гімнастики.	6	
2	<b>Тема 2.</b> ЛФК при вадах серця. ЛФК при захворюваннях міокарду. ЛФК при гіпер- та гіпотонічній хворобі.	10	
3	<b>Тема 3</b> ЛФК при плевриті. ЛФК при бронхіальній астмі. ЛФК при емфіземі легень.  Фізична реабілітація при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. ЛФК при гепатиті. Фізична реабілітація при хронічному ентериті. Фізична реабілітація при хронічному коліті.	12	
4	<b>Тема 4.</b> Фізична реабілітація, ЛФК після травм верхніх і нижніх кінцівок.	12	
5	<b>Тема 5.</b> Черепно-мозкові травми, класифікація травм, симптоми. ЛФК при черепно-мозкових травмах. Неврози. Фізична реабілітація при неврозах.	10	
9	<b>Тема 6.</b> Перша допомога при переломах кісток тазу і хребта. Особливості транспортування потерпілих. Черепно-мозкові травми, класифікація, ознаки, перша допомога.	8	

10	<b>Тема 7.</b> Фізична реабілітація при невритах. Фізична реабілітація при плекситі. Фізична реабілітація при радикуліті.	10	
	<b>Разом</b>	<b>60</b>	

## **8. Індивідуальні завдання**

**(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)**

- **Матеріали самопідготовки;**  
Самостійні роботи: реферат на тему.
  - ЛФК при неврозах.
  - ЛФК при ДЦП.
  - ЛФК при шийному остеохондрозі .
  - ЛФК при грудному остеохондрозі .
  - ЛФК при попереково-крижовому остеохондрозі .
  - ЛФК при шийному радикуліті.
  - ЛФК при хворобі Паркінсона.

## **9. Методи контролю**

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

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи (тестування).
- Перевірка практичних навичок.

**Підсумковий контроль** – залік (VIII семестр – денна форма).

## **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. Фізична реабілітація при дефектах постави.

43. Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі.

44. Переломи, види переломів. Дайте характеристику методам лікування переломів.

45. Розкажіть про періоди фізичної реабілітації хворих з переломами діафізу плечової кістки.

46. Охарактеризуйте методику фізичної реабілітації хворих

при переломі стегнової кістки (при консервативному і оперативному лікуванні).

47. Періоди фізичної реабілітації при внутрішньосуглобових переломах і вивихах?

48. Завдання і методика фізичної реабілітації по трьох періодах при переломі шийки стегна.

49. Охарактеризуйте ушкодження кисті і методи їх лікування і реабілітації.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

### Модуль 1

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота					Сума
	ЗМ 1		ЗМ 2			
	T1	T2	T3	T4		
<b>Денна</b> <b>(усього балів)</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>		<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-15	0-15	0-15	0-15		
Конспекти самопідготовки						
Практичні роботи	-	-	-	-		
Самостійні роботи	0-5	0-5	0-5	0-5		
<b>Заочна</b> <b>(усього балів)</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>		
Опитування на семінарах	0-5	0-5	0-10	0-10		
Конспекти самопідготовки	0-10	0-10	0-10	0-10		
Практичні роботи	-	-	-	-		
Самостійні роботи	0-5	0-5	-	-		

## 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	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### VIII семестр

**Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація». Мета, завдання та принципи фізичної реабілітації. Фізична реабілітація, зокрема ЛФК, при захворюваннях внутрішніх органів.**

**Тема 1. Загальні поняття та принципи лікувальної фізичної культури.**  
Загальні завдання та принципи ЛФК. Організація занять з ЛФК.

Механізми лікувального впливу. Класифікація фізичних вправ. Рухові режими використання ЛФК.

**Тема 2. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.** ЛФК при недостатності кровообігу. ЛФК при інфаркті міокарду. ЛФК при вадах серця. ЛФК при захворюваннях міокарду. ЛФК при гіпер- та гіпотонічній хворобі.

**Тема 3. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи та органів шлунково-кишкового тракту.**

Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи. ЛФК при бронхіті. ЛФК при пневмонії. ЛФК при плевриті. ЛФК при бронхіальній астмі. ЛФК при емфіземі легень.

Фізична реабілітація при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. ЛФК при гастритах. ЛФК при виразковій хворобі шлунку та 12-палої

кишки. ЛФК при гепатиті. Фізична реабілітація при хронічному ентериті. Фізична реабілітація при хронічному коліті.

**Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація (ЛФК) при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату (ОРА) та нервової системи.**

**Тема 4. Фізична реабілітація при порушеннях постави і травмах опорно-рухового апарату.** Фізична реабілітація, ЛФК при порушеннях постави. Постава, види порушень постави. Фізична реабілітація, ЛФК при сколіотичній хворобі. Фізична реабілітація, ЛФК після травм верхніх і нижніх кінцівок.

**ТЕМА 5. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях центральної нервової системи.**

Інсульт, види інсультів, причини виникнення, основні симптоми. Фізична реабілітація при інсульті. Черепно-мозкові травми, класифікація травм, симптоми. ЛФК при черепно-мозкових травмах. Неврози. Фізична реабілітація при неврозах.

**Тема 6. Фізична реабілітація при травмах та захворюваннях периферичної нервової системи.** Запалення сідничного нерву (ішіас), причини, симптоми. Фізична реабілітація при ішіасі. Фізична реабілітація при невритах. Фізична реабілітація при плекситі. Фізична реабілітація при радикуліті.

### **13. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2014. – 488 с.
2. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: Підручник, 2010. – 352 с.
3. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. – К., 2008. - 248 с.
4. Назар П. С., Шахліна Л. Г. Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації. - К.: Олімпійська література, 2014. – 240 с.
5. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи. - К.: Олімпійська література, 2014. – 196 с.
6. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – с.154.

### Допоміжна література:

1. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.Володимира Винниченка. – 187с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /Ред. В.В. Клапчука, Г.В.Дзяка. -К: Здоров'я, 1995 . - 312 с.
3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К: Здоров'я, 1991. - 256 с.  
Мухін В.М. Фізична реабілітація .- Київ: Олімпійська література, 2000.-423с.
- 4.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.
5. Хохол М.І., Міхневич О.Е. Система реабілітації інвалідів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. -К. -1955.-16с.  
Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых й детей . - К: Здоров'я, 1996. - 384 с.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах. Метод усного контролю (шляхом індивідуального опитування), метод письмового контролю (контрольні роботи), метод тестового контролю. Також здійснюється контроль надання першої допомоги практичних навичок.

1. Опитування.
  2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
  3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
  4. Виконання завдань практичних занять.
- Підсумковий контроль** – залік (VIII семестр – денна форма).

