

Повна назва: «Лікувальна фізична культура»

Статус: Нормативна.

Мета курсу: ознайомити студентів з основними формами і засобами лікувальної фізичної культури, як основного методу фізичної реабілітації, сформуванню системи знань про вплив фізичних навантажень на організм, правила дозування та контролю фізичних навантажень, відпрацювати навички розробки комплексів лікувальної гімнастики при різних захворюваннях, контролю за станом людини при виконанні фізичних вправ. Навчити майбутніх фахівців з напрямку підготовки «Фізична реабілітація», галузі знань "Здоров'я людини" використовувати отримані знання в галузі лікувальної фізичної культури (ЛФК) в своїй практичній діяльності при розробці корегуючих, реабілітаційних та оздоровчих програм. Формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку фахівців в галузі спорту здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності. Ознайомити студентів з основними засобами фізичної культури сформуванню системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок з використання засобів лікувальної фізичної культури з метою відновлення або профілактики можливих порушень фізичного здоров'я людей.

Місце курсу в професійній підготовці випускника: програмний матеріал курсу ЛФК тісно пов'язаний з дисциплінами циклу ЗПД (анатомією, фізіологією, біомеханікою, гігієною, спортивною медициною, теорією і методикою фізичної культури, спортивною метрологією), а також з низкою клінічних дисциплін. Знання принципів, методів і засобів лікувальної фізичної культури є принципово важливою умовою ефективної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту при реалізації на практиці лікувально-відновлювальних, профілактичних, оздоровчих і корегуючих заходів.

При проходженні курсу повинні бути освоєні наступні розділи програмного матеріалу:

а) **Теоретичний розділ** передбачає вивчення основ лікувальної фізичної культури з урахуванням виду патології або порушення діяльності опорно-рухового апарату.

1. Вивчення механізмів впливу фізичних вправ на організм дорослих та дітей.

1. сформуванню поняття про основні форми і засоби лікувальної фізичної культури;

2. Ознайомлення із методами оцінки фізичного розвитку, фізичної працездатності, реакцій на фізичне навантаження, функції зовнішнього

дихання, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату у дорослих на різних термінах та у дітей різного віку.

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

4. навчити науково обґрунтовувати мету та завдання призначення різних форм ЛФК пацієнтам із різними захворюваннями.

5. Вивчення переліку основних показань та протипоказань до призначення ЛФК дорослим та дітям.

б) **Практикум** включає в себе освоєння методів корекції і відновлюваного лікування при різних функціональних відхиленнях і захворюваннях засобами фізичних вправ, а також ознайомлення з діяльністю кабінетів ЛФК при клінічній практиці.

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

2) навчити розробляти комплекси вправ, розраховувати норми навантажень для максимально ефективного використання чинників фізичної культури для відповідних категорій.

3) сформуванню вміння розробляти комплекси лікувальної гімнастики при різних захворюваннях для людей різного віку;

4) оволодіння навичками організації ЛФК для дорослих та дітей в умовах фізкультурних диспансерів, відновлювальних центрів, відділень реабілітації, санаторіїв та ін.

5) навчити контролювати стан людини при виконанні фізичних вправ;

б) сформуванню вміння оцінювати ефективність проведених курсів ЛФК.

в) **Самостійна робота** передбачає індивідуальне розширення і вдосконалення теоретичних знань і практичних навичок.

г) **Контрольна робота** є самостійним науковим працею, де студент демонструє вміння працювати з літературними джерелами, аналізувати наукову інформацію і формулювати висновки.

д) Основні знання, вміння і навички формуються в процесі навчання і контролюються після вивчення певного розділу курсу лікувальної фізичної культури.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: історію розвитку, принципи і методи ЛФК, її роль і місце в загальній системі фізичної культури; суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини; механізм лікувальної дії фізичних вправ; про місце і значення навчальної дисципліни ЛФК у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з

обраної спеціальності; механізми лікувальної дії фізичних вправ, основні форми та засоби ЛФК, рухові режими на різних етапах реабілітаційного процесу; основні показання та протипоказання до призначення ЛФК дорослим та дітям; методи оцінки фізичного розвитку, фізичної працездатності, реакцій на фізичне навантаження, функції зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату у дорослих на різних термінах та у дітей різного віку; норми навантажень для максимально ефективного використання чинників фізичної культури для відповідних категорій; правила дозування та контролю фізичних навантажень, методи контролю за станом людини при виконанні фізичних вправ, особливості ЛФК в залежності від захворювання та віку; клініко-фізіологічного обґрунтування застосування фізичних вправ, та інших засобів відновлення з лікувальною і профілактичною метою; покази і проти покази до використання лікувальної фізкультури, руховими режимами у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації, засобами, формами і окремими методиками ЛФК, які застосовують при захворюваннях внутрішніх органів і суглобів.

вміти: у відповідності до призначень лікаря підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи; організовувати заняття з ЛФК для дорослих та дітей в умовах фізкультурних диспансерів, відновлювальних центрів, відділень реабілітації, санаторіїв та ін.; практично використовувати різні форми та засоби ЛФК з метою реабілітації людей різного віку; розробляти комплекси вправ, розраховувати норми навантажень для максимально ефективного використання чинників фізичної культури для відповідних категорій; оцінювати стан фізичного розвитку, фізичної працездатності, реакцій на фізичне навантаження, функції зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату у дорослих на різних термінах та у дітей різного віку; визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики; самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики; контролювати стан людини при виконанні фізичних вправ; 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; оцінювати ефективність проведених курсів ЛФК.

Міждисциплінарні зв'язки ЛФК: анатомія людини, функціональна анатомія, біомеханіка, фізіологія людини, вікова фізіологія, фізіологічні основи фізкультури, біохімія, методи фізичної реабілітації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **216 годин 6 кредити ECTS.**

ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК

1. Знання основ лікувальної фізичної культури з урахуванням виду патології або порушення діяльності опорно-рухового апарату.
2. Знання механізмів впливу фізичних вправ на організм дорослих та дітей.
3. Формувати поняття про основні форми і засоби лікувальної фізичної культури;
4. Бути ознайомленим із методами оцінки фізичного розвитку, фізичної працездатності, реакцій на фізичне навантаження, функції зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату у дорослих на різних термінах та у дітей різного віку.
5. Бути ознайомленим із правилами дозування та контролю фізичних навантажень, принципами призначення рухового режиму;
6. Знати науково обґрунтовувати мету та завдання призначення різних форм ЛФК пацієнтам із різними захворюваннями.
7. Знати перелік основних показань та протипоказань до призначення ЛФК дорослим та дітям.
8. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності гіпертонічної і гіпотонічної хвороби.
9. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності ішемічної хвороби.
10. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів дихання.
11. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів травлення.
12. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності захворювань периферичної нервової системи.
13. Особливості методики лікувальної фізкультури при інсультах.
14. Особливості методики лікувальної фізкультури при травмах головного і спинного мозку.

15. Особливості методики лікувальної фізкультури в акушерстві та гінекології.

16. Особливості методики лікувальної фізкультури при дефектах постави і сколіозах.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усьог о	у тому числі		
		лекц .	практ. .	с.р. .
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Основи лікувальної фізкультури				
Тема 1. Загальні основи ЛФК	17	4	4	9
Тема 2. Основи лікувальної фізичної культури	17	6	6	9
Тема 3. Засоби та форми ЛФК	33	8	8	10
Тема 4. Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК	17	2	2	10
Разом за змістовим модулем 1	84	20	20	38
Змістовий модуль 2. Особливості ЛФК при різних захворюваннях				
Тема 5. Особливості ЛФК при хірургічних захворюваннях та пошкодженнях опорно-рухового апарату.	17	4	4	10
Тема 6. Особливості ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.	21	6	6	10
Тема 7. Особливості ЛФК при захворюваннях дихальної системи.	17	6	6	10
Тема 8. Особливості ЛФК при захворюваннях нервової системи.	25	10	10	10
Тема 9. Особливості ЛФК при захворюваннях органів травлення.	13	2	2	10
Тема 10. Особливості ЛФК при порушеннях обміну речовин.	13	4	4	10
Тема 11. Особливості ЛФК в акушерстві.	13	2	2	10
Разом за змістовим модулем 2	92	30	30	70
Усього годин	216	54	54	108

Види робіт: оцінка навчальних досягнень здійснюється з використанням фонду оціночних засобів і технологій установи вищої освіти. Фонд оціночних засобів навчальних досягнень студента включає:

- типові завдання в різних формах (усні, письмові, тестові, ситуаційні тощо);
- контрольні роботи (поточні, підсумкові);
- захист реферату по темі навчальної програми дисципліни.

1. Початковий рівень визначається на першому практичному занятті за допомогою письмової контрольної роботи, яка складається з тестових завдань різного рівня складності.

2. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі:

- індивідуального усного опитування за теоретичними питаннями на основі рекомендованої літератури, які включені до методичних розробок з відповідних тем;
- розв'язування ситуаційних задач за темою заняття на основі рекомендацій у методичних розробках, підбірки задач, відповідних методичних матеріалів кафедри, задачників, практикумів;
- у формі тестових завдань з однією чи декількома правильними відповідями;
- у формі письмових контрольних робіт.

3. Підсумковий контроль: здійснюється по завершенню модуля і включає в себе контроль теоретичних знань, практичних навичок і вмій, проводиться відповідно до навчального плану у вигляді іспиту в 3 триместрі, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу.

Оцінка за модуль визначається з урахуванням оцінок поточного контролю та підсумкової оцінки, яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Максимальна кількість балів при вивченні модуля – 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 60 балів, за результатами модульного підсумкового контролю – 40 балів.

Оцінка з дисципліни «Лікувальна фізична культура» визначається загальною кількістю балів, які набрав студент на всіх практичних і підсумкових заняттях.

Оцінювання:

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за чотирибальною шкалою
Від 90 до 100 балів	«5»
Від 75 до 89 балів	«4»
Від 60 до 74 балів, яку повинен	«3»

набрати студент	
Нижче мінімальної кількості балів, яку повинен набрати студент	«2»

Викладач: Грищенко Геннадій Васильович, доцент кафедри медичної біології, анатомії людини, гістології цитології та ембріології, кандидат медичних наук. Стаж науково-педагогічної діяльності – 15 років. Має більше 170 наукових та навчально-методичних публікацій, в тому числі 2 колективні монографії, 7 навчальний посібник, 11 патентів на винахід, авторських свідоцтв.

Напрямки наукової діяльності. Удосконалення і практичне впровадження інноваційних методів медико-психологічної та соціально-психологічної реабілітації. Порівняльна психологія. Психофізіологічний моніторинг стану особистості в процесі профорієтаційної роботи та професійного відбору.