

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лікувальна фізична культура

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол №1 від “28” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Лікувальна фізична культура
Рівень освіти	Перший (бакалаврський)
Викладач (-і)	Грецький О.В.
Контактний телефон викладача	0671251198
E-mail викладача	oleh.hretskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	середа 13.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.» Лікувальна фізична культура» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних і навчальних знань про відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури, з використанням цілющих природних факторів.	
3. Мета та цілі курсу	
Розглянути особливості методу та місця ЛФК у медичній реабілітації, механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини, ознайомити з формами і методами лікувальної фізкультури, методичними принципами призначення ЛФК.	
4. Компетентності	
<ul style="list-style-type: none"> - здатність застосовувати теоретичні засади використання рухової активності людини для збереження та зміцнення здоров'я. - здатність застосовувати передовий досвід країн з високим рівнем залучення населення до оздоровчої рухової активності. - здатність навчатися здійснювати особистий професійний розвиток та впроваджувати знання у практичну діяльність; - здатність провадити безпечну діяльність для пацієнтів та практикуючого фахівця; - здатність адаптувати свою поточну діяльність до змінних умов; - уміння проводити заняття лікувальної гімнастики; - уміння адекватно дозувати рухову фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається. 	
5. Результати навчання	
<p>ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).</p>	

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії. ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.					
6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			20		
практичні заняття			40		
самостійна робота			120		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
3	227 Фізична терапія, ерготерапія	2		В	
Тематика курсу					
Тема, план	<i>Форма заняття</i>	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Лікувальна фізична культура при захворюванні кардіо- распіраторної системи травлення.	Лекції	1,4,7,	10		Вересень- січень
	Практичні заняття	11,.12, 14,15	20		
	Самостійна робота		60		
Тема 1. Загальні основи ЛФК		1,2,6, 15	Визначення поняття «ЛФК». Мета, завдання, об'єкт і предмет вивчення ЛФК. Особливості ЛФК як лікувального засобу. Значення ЛФК в комплексному лікуванні. Засоби ЛФК та їх характеристика.. Фізичні вправи-гімнастичні, спортивно-прикладні, ігри. Природні фактори. Способи проведення занять та їх характеристика. Індивідуальні заняття. Малогрупові заняття. Групові заняття. Самостійні заняття. Форми застосування ЛФК. Гігієнічна гімнастика. Лікувальна гімнастика. Теренкур. Дозована ходьба, біг, плавання тощо. Методи застосування фізичних вправ в ЛФК. Режим рухів для хворих при стаціонарному й поліклінічному лікуванні. Методичні принципи ЛФК та їх характеристика. Дозування фізичних вправ. Вибір вихідних положень. Структура занять з ЛФК.	5 балів	вересень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		1 2 11		
Тема 2. Особливості методики проведення занять з спеціальною медичною групою в школі.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,5,11, 15	Завдання фізичного виховання учнів віднесених до спеціальної медичної групи. Розподіл учнів до медичної групи. Медичні огляди учнів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Комплектування спеціальних медичних груп. Особливості заняття з фізичної культури в спеціальних медичних групах. Тривалість і частота занять. Дозування фізичних навантажень. Фізіологічна крива. Особливості застосування різних засобів і форм фізичної культури в спеціальних медичних групах. Особливості методики проведення занять з учнями, що страждають на різні захворювання.	5 балів	вересень
Тема 3. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.		4,12, 14,15,	Розповсюдженість серцево-судинних захворювань. Фактори ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Значення відомостей про будову і функцію серцево- судинної системи для використання в практиці ЛФК. Вплив різних видів фізичних вправ на серцево-судинну систему. Вплив пози тіла на кровообіг. Значення пози тіла для хворих на серцево-судинні захворювання при застосуванні ЛФК. Поняття ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарда. Недостатність кровообігу. Причини недостатності кровообігу. Степені недостатності кровообігу. ЛФК при гіпертонічній хворобі (ГХ). Фактори що впливають на артеріальний тиск. Етіологія і патогенез ГХ. Симптоми ГХ. Степені ГХ. Наслідки ГХ. Протипоказання	5 балів	вересень

			<p>для застосування ЛФК. Особливості методики ЛФК при ГХ. ЛФК при ішемічній хворобі серця.(ІХС). Етіологія і патогенез ІХС. Симптоми ІХС. Особливості методики ЛФК при ІХС. ЛФК при інфаркті міокарда (ІМ). Етіологія і патогенез ІМ. Режими рухів хворих на інфаркт міокарда. Тривалість кожного режиму. Критерії початку занять ЛФК при ІМ. Протипоказання до призначення ЛФК при ІМ. Критерії дозування фізичного навантаження при ІМ. Завдання ЛФК при ІМ. Особливості методики ЛФК при ІМ.</p>		
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 4 11		
Тема 4. ЛФК при захворюванні дихальної системи.		3,8,11, 12,15	<p>Значення відомостей про будову і функцію дихального апарату для використання в практиці ЛФК. Поняття грудний, черевний і змішаний тип дихання. Поняття довільне і недовільне дихання. Вплив пози тіла на тип дихання. Вплив фізичних навантажень на функцію дихання. Фізіологічне значення носового дихання. Зміни в організмі, при захворюваннях дихальної системи, що викликають дихальну недостатність і гіпоксемію. Зниження крово- і лімфообігу легенів. Зменшення дихальної поверхні легневих альвеол.</p> <p>ЛФК при бронхіальній астмі. Етіологія і патогенез бронхіальної астми.</p> <p>Симптоми бронхіальної астми. Протипоказання для застосування ЛФК: дихальна і серцева недостатність з декомпенсацією цих систем. Запобігання нападів бронхіальної астми. Завдання ЛФК при бронхіальній астмі. Особливості методики ЛФК при бронхіальній астмі.</p>	5 балів	вересень
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2		

			4 9		
Тема 5. ЛФК при захворюванні органів травлення.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,13, 14,15	Вплив фізичних навантажень на функцію шлунково-кишкового тракту, печінки та підшлункової залози. ЛФК при хронічних гастритах та виразковій хворобі шлунку і 12-палої кишки. Етіологія і патогенез гастритів, виразкової хвороби шлунку і 12-палої кишки. Протипоказання для застосування ЛФК. Завдання ЛФК. Особливості методики ЛФК при гастритах, та виразковій хворобі шлунку і 12-палої кишки з підвищеною і зниженою секреторною функцією. Застосування ЛФК в залежності від вживання мінеральної води і їжі.	5 балів	жовтень
Тема 6. ЛФК при захворюванні органів травлення.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,10,13 15	ЛФК при хронічних гепатитах. Етіологія і патогенез. Симптоми. Можливі ускладнення. Протипоказання для застосування ЛФК. Особливості застосування ЛФК при гепатитах. Застосування ЛФК в залежності від вживання мінеральної води і їжі. ЛФК при хронічних панкреатитах. Етіологія і патогенез. Симптоми. Протипоказання для застосування ЛФК. Завдання ЛФК. Особливості методики ЛФК при хронічних колітах. Особливості ЛФК при жовчокам'яній хворобі і холециститі.	5 балів	жовтень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,5,6, 7,9,11, 13	Завдання тем 1-6	5 балів	жовтень

Змістовий модуль 2. Лікувальна фізична культура при порушенні обміну речовин та захворювань опорно-рухового апарату.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		10 20 60	5 балів	жовтень
Тема 1. ЛФК при ожирінні.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,5,6, 10,11	Ожиріння. Степені ожиріння.. Форми ожиріння. Причини ожиріння. Засоби лікування і профілактики ожиріння. Наслідки ожиріння. Протипоказання для застосування ЛФК. Завдання ЛФК при ожирінні. Особливості методики ЛФК при ожирінні. Дистрофія. Види дистрофії. Причини дистрофії. Засоби профілактики та лікування. Особливості методики ЛФК при дистрофії. Наслідки. Протипоказання для застосування ЛФК. Завдання ЛФК при дистрофії.	5 балів	листопад
Тема 2. ЛФК при цукровому діабеті.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,6,15	Цукровий діабет. Етіологія, патогенез, симптоми, наслідки і ускладнення. Лікування і профілактика. Протипоказання для застосування ЛФК. Завдання ЛФК.. Особливості методики ЛФК при цукровому діабеті.	5 балів	листопад
Тема 3. ЛФК при остеохондрозі хребта.		6,8,11, 13	Амортизаційна (ресорна) система тіла людини. Складові компоненти амортизаційної системи. Амортизаційна система хребта. Гідроамортизаційний фактор. Хребетний сегмент. Складові хребетного сегмента. Роль фіброзного кільця і драглистого тіла в здійсненні гідроамортизаційної функції хребта.	5 балів	Листопад

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		<p>Будова міжхребцевого диска. Структура фіброзного кільця. Структура драглистого тіла. Роль водно-мінерального обміну у формуванні амортизаційних властивостей міжхребцевого диска. Фактори, що впливають на водно-сольвий обмін. Вплив пози тіла на хребет. Вплив фізичних вправ на внутришньодисковий тиск. Визначення поняття «остеохондроз хребта». Методи лікування остеохондрозу хребта. Витягування. ЛФК. Масаж. Блокади. Особливості методики ЛФК при остеохондрозі шийного відділу хребта. Особливості методики ЛФК при остеохондрозі грудного відділу. Особливості методики ЛФК при остеохондрозі поперекового відділу. Лікування і реабілітація дітей з церебральним паралічем. Методика обстеження хворих на ДЦП. Особливості методики ЛФК при ДЦП.</p>		
<p>Тема 4. ЛФК при порушенні постави.</p>		1,3,15	<p>Визначення поняття «постава». Розповсюдженість порушень постави. Фактори що впливають на поставу. Ендогенні. Екологічні. Соціально-економічні. Вік. Стать. Медико-біологічні фактори, що визначають поставу. Причини порушення постави. Медико-біологічні фактори, що сприяють порушенню постави у дітей. Наслідки порушення постави. Методика обстеження дітей на предмет виявлення порушень постави. Зовнішній огляд і пальпація. Форми спини при різних видах постави, та їх характеристика. Біологічне значення вигинів хребта. Завдання ЛФК при порушенні постави. Особливості методики ЛФК при порушенні постави. Застосування вправ у висах і упорах. Застосування вправ для створення відчуття правильної постави. Застосування вправ в положеннях лежачи і упору на колінах. Застосування статичних вправ для м*язів спини і шиї. Застосування вправ для зміцнення м*язів в симетричному і в асиметричному напрямі. Сколіоз. Причини виникнення. Методи обстеження хворих з</p>	5 балів	листопад

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		сколіозом. Лікування і профілактика сколіозу. Особливості методики ЛФК хворих з сколіозом. Наслідки порушення постави. 2 4 9		
Тема 5. ЛФК при плоскостопості.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,5,6, 10	Плоскостопість. Амортизаційна функція стопи. Біологічне значення стопи. Наслідки порушення форми стопи. Методика визначення форми стопи. Наслідки порушення форми стопи. Завдання лікувальної фізичної культури при порушенні форми стопи. Особливості методики лікувальної фізичної культури при плоскостопості. Масаж і самомасаж при плоскостопості. 2 2 7	5 балів	грудень
Тема 6. Лікувальна фізична культура при захворюванні зорового аналізатора.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,6,11, 13	Міопія. Причини і симптоми міопії. Ускладнення короткозорості. Завдання лікувальної фізичної культури при короткозорості, спеціальні вправи для прямих і косих м'язів ока. Самомасаж. Профілактика короткозорості. Правильне положення тіла людини, що страждає на короткозорість. Офтальмотренаж. Глаукома. Причини і симптоми глаукоми. Ускладнення. Завдання ЛФК при глаукомі. Особливості методики ЛФК при глаукомі. 2 2 17	5 балів	грудень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна	4,6,8, 15	Запитання тем 1-6 2	5 балів	грудень

	робота		4		
6. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу		<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуаційні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>			
Вимоги до письмової роботи		<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>			
Практичні заняття		<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію,</p>			

	<p>але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.
7. Політика курсу	
<ul style="list-style-type: none"> – Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена; – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. – У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. – Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету; – Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО. 	
8. Рекомендована література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Лечебная физическая культура (кинэзотерапия). Учеб. для студ. высш.учеб. заведений. – М.: Владос, 2004. – 624с. 2. Лечебная физическая культура и массаж. / Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272с. 	

3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. / В.В. Клапчук, Г.В.Дзяк. – К.: Здоров'я, – 1995. – С.103-108.
4. Мурза В.П., Психолого-фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. / В.П. Мурза – К.: ОЛАН, 2005.- 608с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 484 с.
6. Попов С.Н., Лечебная физическая культура. / С.Н. Попов. – Москва. Физкультура и спорт, – 1988. – С. 3-76.
7. Корольчук А.П. Масаж: навчально-методичний посібник для студентів фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук. – Вінниця: 2016. –127 с.
8. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.:ВВС Медицина, 2010. –352с.
9. Апанасенко Г.Л., Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков, Р.Г. Наumenko. – К.: Здоров'я, 1987.
10. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. –14 468 с.
11. Васильева В.С. Лечебная физическая культура. / В.С.Васильева. – М.: ФиС, 1970.
12. Гандельсман А.Б., Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни). / А.Б. Гандельсман, Т.А. Евдокимова, В.А. Хитрова. – Ленинград, 1986.
13. Епифанова В.А., Лечебная физическая культура. / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1987. – 528с.
14. Попова С.Н., Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. / С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.134-138.
15. Фонарева М.И., Справочник по детской лечебной физической культуре. / М.И. Фонарева. – Ленинград: Медицина, – 1983. – 360с

Викладач: Е.Й. Лапковський.