

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА

Фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Коригуюча, лікувальна гімнастика і
терапевтичні вправи»

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 01 від “28” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ - 2023

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи
Викладач	Асис. Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактний телефон викладача	0950821922
E-mail викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://www.d-learn-pnu.edu.ua
Консультація, відправлення, відпрацювання н/б та негативних оцінок	Середа 13.30-16.30
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>«Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи» є ознайомлення студентів з основними формами і засобами лікувальної фізичної культури як основного методу фізичної терапії, ерготерапії, 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.</p> <p>«Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи» в вищих медичних закладах України є невід'ємною частиною гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.</p> <p>За час навчання важливо сформуванню у студентів всебічний комплексний підхід при фізичному та психічному обстеженні пацієнтів з використанням різноманітних методів діагностики.</p> <p>Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно-розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками і вміннями застосування різноманітних засобів, отримання поняття про індивідуальну програму реабілітації та правила її складання.</p> <p>Предмет вивчення навчальної дисципліни «Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи» є основними формами і засобами лікувальної фізичної культури як основного методу фізичної терапії, ерготерапії, сформуванню системи знань про вплив фізичних навантажень на організм.</p> <p>Міждисциплінарні зв'язки: «Клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної системи» як навчальна дисципліна базується на дисциплінах анатомія людини, фізіологія людини, валеологія, лікувальна фізкультура фізичне виховання, медична реабілітація, гігієна, спортивна медицина, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формуванню умінь застосовувати знання з основи медичних знань в процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.</p> <p>Пререквізити. Вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння навчальних дисциплін з фізичного виховання, фізична реабілітації, спортивної медицини, анатомії фізіології, гігієни, психології, медичної реабілітації, спортивної фізіології людини, вікової фізіології у закладах вищої освіти.</p> <p>Постреквізити. Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	

3.1. **Мета викладення навчальної дисципліни** «Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи» є ознайомлення студентів з основними формами і засобами лікувальної фізичної культури як основного методу фізичної реабілітації, сформувати систему 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.

3.2. **Основними завданнями навчальної дисципліни «Коригуюча, лікувальна гімнастика і терапевтичні вправи» є:**

- сформувати поняття про основні форми і засоби лікувальної фізичної культури;
- ознайомити із механізмами впливу фізичних вправ на організм людини;
- ознайомити із правилами дозування та контролю фізичних навантажень, принципами призначення рухового режиму;
- навчити науково обґрунтовувати мету та завдання призначення різних форм терапевтичних вправ пацієнтам із різними захворюваннями;
- навчити практично використовувати різні форми терапевтичних вправ з метою реабілітації людей різного віку;
- сформувати уміння розробляти комплекси лікувальної гімнастики при різних захворюваннях для людей різного віку;
- навчити контролювати стан людини при виконанні фізичних вправ;
- сформувати уміння оцінювати ефективність проведених курсів терапевтичних вправ.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: механізми лікувальної дії фізичних вправ, основні форми та засоби, рухові режими на різних етапах реабілітаційного процесу, правила дозування та контролю фізичних навантажень, методи контролю за станом людини при виконанні фізичних вправ, особливості терапевтичних вправ в залежності від захворювання та віку.

вміти: практично використовувати різні форми та засоби лікувальної фізкультури з метою реабілітації людей різного віку; розробляти комплекси лікувальної гімнастики при різних захворюваннях для людей різного віку; контролювати стан людини при виконанні фізичних вправ; оцінювати ефективність проведених курсів терапевтичних вправ.

3.3. **Компетентності та результати навчання**, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами *компетентностей*:

- *інтегральна;*
- *загальні;*
- *спеціальні (фахові, предметні).*

Також вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальних навичок (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна пилка), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).

4. Організація навчального курсу

Обсяг курсу 90 год.			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
Семінарські заняття, /практика, лабораторні		40	
Самостійна робота		120	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр 3	Спеціальність Фізична терапія, ерготерапія	Курс навчання 2	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Лекції (години)	Практичні заняття (години)	Самостійна робота (години)
Тема 1. Загальні основи фізичної реабілітації	2	2	8
Тема 2. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ І ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ	2	4	8
Тема 3. Корируюча гімнастика при пошкодженні постави		2	8
Тема 4. Лікувальні вправи при сколіозі	2	4	8
Тема 5. Корируюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок	2	4	8
Тема 6. Корируюча гімнастика в офтальмології		4	8
Тема 7. Корируюча гімнастика при плоскостопості	2	2	8
Тема 8. Корекція дихальної системи	2	4	8
Тема 9 Корекція м'язової системи	2	2	8
Тема 10 Завдання оздоровлення. Сучасні оздоровчі системи		2	8
Тема 11 Класифікація, структура та зміст сучасних оздоровчих систем.	2	2	8
Тема 12 Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Кориуючої гімнастики	2	2	8
Тема 13 Кориговальна гімнастика при кіфозі		2	8
Тема 14 Лікувальна гімнастика при остеохандрозі	2	2	8
Тема 15 Кориуюча гімнастика при порушенні зору		2	8

5. Система оцінювання навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів			
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	РЕЙТИНГОВИЙ ПОКАЗНИК	Оцінка ECTS	Оцінка в національній шкалі	
			Екзамен, диф. залік, курсова робота, практика	Залік
	90-100	A (відмінно)	відмінно	
	82-89	B 9(відмінно)	добре	
	75-81'	C (відмінно)		
	64-74	D (задовільно)	задовільно	
	60-63	E (задовільно)		
	35-59	FX (незадовільно) з можливістю п'явторного складання	незадовільно	
1-34	F (незадовільно) з обов'язком повторним навчанням	незадовільно		

Вимоги до письмових робіт

Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі 6-Teapі, та проектних робіт. Терміни написання: денна форма - на парі, заочна форма за 10 днів до сесії.

Семінарські заняття - 50 балів

Умови допуску до підсумкового контролю. Умовами допуску до підсумкового контролю є рейтинг 25 балів впродовж семінарських занять (письмові роботи, усні відповіді)

Підсумковий контроль

Форма контролю: екзамен

Форма здачі: тестовий контроль (50 балів)

6. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи. Порядок та організація контролю знань студентів визначаються Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) [content uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf](https://content/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf).

Академічна доброчесність

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-

дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагиату/>

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу. Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.) <https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozhenia-pro-osp-7-redaktsia.pdf>.

Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) <https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/orzinnuvannja-uspishnosti.pdf>

Неформальна освіта зараховується згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 673 від 24.11. 2022 р.) <http://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>.

7. Рекомендована література

Базова

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Изд-во: ФЛИНТА, 2009.- 344с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Епифанов В.А. [учебн. для студ. мед. вузов] – М.: Медицина, 1999. – 250с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЮТАР-Медиа, 2006. – 320с.
4. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / Калюжнова И.А., Перепелова О.В. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.-268с.
5. Коротка И.М. Подвижные игры: учеб.пос. для студ. вузов / Коротка И.М., Былеев Л.В., Климков Р.В., Кузьмичев Е.В. - М. ТВТ Дивизион, 2009.
6. Меньшикова Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоров'я. - М.: АСТ, 2008.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін : підручн. для студ. ВНЗ - К.: Олімпійська література, 2010. – 488с.
8. Физическая реабилитация под. ред. С.Л. Попова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 462с.
9. Шаповалова В.А., Кормак В.М., Холтагорова В.М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація - К.: Медицина, 2008.

Додаткова

1. Генш Н.А., Клипина Т.Ю., Улыбина Ю.Н. Справочник по реабилитации. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) - М. : ВЛАДОС, 1998.
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1994 р.).
4. Ипатов А.Д., Пушкина С.В. Основы реабилитологии. - М. 2007.
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. - Изд.: АСТ, 2007
6. Самосюк И.З., Чухраев Н.В., Зубкова С.Т. и др. Физические методы в лечении и медицинской реабилитации больных и инвалидов. - Київ: Здоров'я, 2004.
7. Указ президента України „Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту” від 28.09.2004 р.
8. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олімпійська літ-ра, 1998.

17. Інформаційні ресурси

1. www.physiotherapy.narod2.ru
2. www.lfk.dp.ua
3. www.medicinform.net/fizio/lfk/
4. www.spinet.ru/
5. www.video-med.ru
6. www.physrehab.org.ua
7. www.cybermed.ru
8. www.medicinform.net
9. www.medicwell.com.ua
10. www.vmurol.com.ua

Викладач:

Асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії

А.Є. Ракаєва