

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

«31» травня 2023 р.

Розробник силябуса
Баканичева Т.В.



СИЛАБУС ОСНОВИ ЛФК

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.40</u>
2) Навчальний рік: 2023/2024
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: VIII(д), X(з)
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Баканичева Тетяна Вікторівна ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту tbakanycheva@gmail.com м./т. (066) 675-26-69
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): анатомія людини, загальна теорія підготовки спортсменів – 1 курс першого рівня вищої освіти; фізіологія людини, біохімія і біохімічні основи ФвіС, основи спортивного тренування - 2 курс першого рівня вищої освіти; теорія і методика юнацького спорту, фізіологія рухової активності-3 курс першого рівня вищої освіти.
14) Мета курсу: основною метою викладання даної дисципліни є формування сучасного мислення, оволодіння теоретичними знаннями та методами лікувальної фізкультури, формування у здобувачів вищої освіти комплексного уявлення щодо побудови занять з ЛФК при різних патологічних станах.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 01,12 СК 04,05, 07,14
2.	ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.			
3	ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.			
4	ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			
5	ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні роботи здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
20	30		Контрольна робота	40	Залік
10	10		Контрольна робота	70	Зв'язок
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				90	
				90	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

ДЕННА ФОРМА

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Загальні питання лікувальної фізичної культури.

Лекція 1. Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації. Форми ЛФК. Засоби ЛФК.

Лекція 2. Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ. Методичні принципи.

Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.

Лекція 3. Режим рухової активності. Ефективність застосування ЛФК. Медичний контроль під час проведення

ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Показання та протипоказання до застосування ЛФК.

Лекція 4. Лікувальна гімнастика як основна форма проведення ЛФК.

Практичні заняття (семінари):

Заняття 1. Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування? Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.

Заняття 2. Форми проведення ЛФК (ЛГ, РГГ, індивідуальні заняття, піші прогулянки, теренкур, ігровий урок, елементи спортивних вправ, біг, самомасаж) .

Заняття 3. Засоби ЛФК (класифікація фізичних вправ, режими рухової активності, вихідні положення, фактори загартування, масаж і прийоми самомасажу).

Заняття 4. Масаж

Заняття 5. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.

Заняття 6. Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури.

Заняття 7. Ефективність застосування ЛФК. Алгоритм проведення ЛГ. Три розділи ЛГ. Помилки при виконанні вправ.

Модуль 1. Змістовий модуль 2.

Лекція 5. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Лекція 6. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.

Лекція 7. ЛФК при захворюваннях органів дихання. Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Лекція 8. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Загальні принципи застосування.

Лекція 9. ЛФК при захворюваннях обміну речовин. Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Лекція 10. ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС.

Практичні заняття (семінари):

Заняття 8. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи (інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертонічна хвороба, гіпотонія). Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Заняття 9. ЛФК при вегето-судинній дистонії

Заняття 10. ЛФК при захворюваннях органів дихання (бронхіальна астма, хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, туберкульоз легень). Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Заняття 11. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів).

Заняття 12. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів).

Заняття 13. ЛФК при захворюваннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра).

Заняття 14. ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи (ДЦП, інсульти).

Заняття 15. ЛФК в педіатрії (рахіт, вроджена м'язова кривошия, вроджений вивих стегна, гіпотрофія).

ЗАОЧНА ФОРМА

Модуль 1. Змістовий модуль. Основи ЛФК. ЛФК при різних нозологіях.

Лекція 1. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації. Форми ЛФК. Засоби ЛФК. Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ. Методичні принципи. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.

Лекція 2. Режими рухової активності. Ефективність застосування ЛФК. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Показання та протипоказання до застосування ЛФК.

Лекція 3. Лікувальна гімнастика як основна форма проведення ЛФК. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи, дихальної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Лекція 4. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату.

Лекція 5. ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи. ЛФК при захворюваннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра).

Практичні заняття (семінари):

Заняття 1. Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування? Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Форми проведення ЛФК (ЛГ, РГГ, індивідуальні заняття, піші прогулянки, теренкур, ігровий урок, елементи спортивних вправ, біг, самомасаж). Засоби ЛФК (класифікація фізичних вправ, режими рухової активності, вихідні положення, фактори загартування, масаж і прийоми самомасажу).

Заняття 2. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК. Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури. Ефективність застосування ЛФК. Алгоритм проведення ЛГ. Три розділи ЛГ. Помилки при виконанні вправ.

Заняття 3. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи (інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертонічна хвороба, гіпотонія). Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Заняття 4. ЛФК при захворюваннях органів дихання (бронхіальна астма, хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, туберкульоз легень). Клініко-фізіологічне обґрунтування.

Заняття 5. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів).

Самостійна робота:

1	Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації.
2	Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування
3	. Клініко-фізіологічне обґрунтування ЛФК.
4	Механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу , механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій , механізм нормалізації функцій .
5	Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Форми проведення ЛФК.
6	Засоби ЛФК.
7	ЛФК: класифікація фізичних вправ.
8	Режими рухової активності
9	Лікувальна гімнастика, як основна форма ЛФК.
10	Алгоритм проведення лікувальної гімнастики. Три розділи лікувальної гімнастики. Помилки при виконанні вправ.
11	Медичний контроль під час проведення ЛФК.
12	Медичний контроль під час проведення ЛФК.
13	Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.
14	Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури
15	Ефективність застосування ЛФК
16	ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при гіпертонічній хворобі. Показання, протипоказання. ЛФК при інфаркті міокарда. Етапи реабілітації, комплекси лікувальної фізкультури.
17	ЛФК при захворюваннях органів дихання. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при бронхіальній астмі. Показання, протипоказання. Які комплекси лікувальної фізкультури слід призначати при бронхіальній астмі?
18	ЛФК при пневмонії. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання. ЛФК при туберкульозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання.
19	ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Загальні принципи застосування. ЛФК при переломі трубчатих кісток. Показання, протипоказання
20	ЛФК при порушенні постави. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Комплекс ЛФК при порушенні постави. ЛФК для профілактики порушення постави.
21	ЛФК при сколіозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при плоскостопості. Загальні принципи застосування
22	ЛФК при артритих, артрозах. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при ушкодженні суглобів. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання
23	ЛФК при захворюваннях обміну речовин Клініко-фізіологічне обґрунтування.ЛФК при ожирінні.ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при подагрі.
24	ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
25	ЛФК при дитячому церебральному паралічу. Показання, протипоказання.

26	ЛФК при вегетативній дисфункції по гіпертонічному типу і по гіпотонічному типу.
27	ЛФК при інсульті. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання. Медичний контроль під час проведення ЛФК при інсульті.
28	ЛФК при неврастенії, істерії. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання.
29	ЛФК при захворюваннях периферичної нервової системи (радікуліт, невралгія).
30	ЛФК при операціях на органах черевної порожнини. Загальні принципи застосування ЛФК після операцій на органах черевної порожнини. Протипоказання до лікувальної фізкультури у післяопераційному періоді
31	Особливості застосування ЛФК в педіатрії. ЛФК при рахіті. ЛФК при вродженій м'язовій кривошій. ЛФК при вродженому вивиху стегна ЛФК при гіпотрофії.
32	ЛФК при імунодефіцитних станах. ЛФК у часто хворюючих дітей
Усього годин 40/70	

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру.*

18) Основні джерела:

Підручники:

1. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 2005.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник.— М.: Медицина, 1999.

Навчальні посібники:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація, 2009.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. –Київ, 1995
3. Каптелина, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации/ Под редакцией А.Ф. Каптелины и И.П. Лебедевой. — М.: Медицина: 1995.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура/ Под редакцией С.Н. Попова. – М:Издательский центр «Академия», 2004.
5. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д.Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова та ін., - Луцьк: Надстир'я, 1998.
6. Асташенко, О. И. Упражнения для внутренних органов при различных заболеваниях/Под редакцией О.И. Асташенко, 2008.
7. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка.
5. Апанасенко Г.А. , Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. - К.: Здоров'я. 1987.
6. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. – Львів, 2002.

19) Додаткові джерела:**Інформаційні ресурси:**

<http://eprints.mdpdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

<https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/54.pdf>

https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/660858/mod_resource/content/0/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.%20%D0%97%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA.pdf

<http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1799/%20%20%20.pdf?sequence=3>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.14	ПРН.16	ПРН.21		
20	20	30	30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3729>,