

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник

О.ПЕТРАЧКОВ

“ ____ ” _____ 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ

для підготовки слухачів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (заочна форма навчання)

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Ступінь вищої освіти	магістр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс		70	10	60	4	2	-	2	2	-	-	-
у тому числі	I збір	16	10	6	4	2	-	2	2	-	-	-
	I-II міжзборовий період	54	-	54	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс		20	8	12	-	2	-	-	4	-	-	2
III збір		20	8	12	-	2	-	-	4	-	-	2
Усього за навчальну дисципліну		90	18	72	4	4	-	2	6	-	-	2

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		16	10	6	I збір		
		10	6	4	Тема 1. Загальнотеоретичні основи лікувальної фізичної культури.		
1	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Загальні відомості про предмет дисципліни “Лікувальна фізична культура у військових формуваннях”. 1. Основні категорії та поняття дисципліни “Лікувальна фізична культура у військових формуваннях”. 2. Принципи реабілітації у військових формуваннях. 3. Напрямки реабілітації. 4. Періоди і етапи реабілітації	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[1-16]
2	С-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Загальні відомості про предмет “Лікувальна фізична культура у військових формуваннях”. 1. Принципи реабілітації. 2. Напрямки реабілітації. 3. Фіксована доповідь курсанта: «Періоди і етапи в реабілітації» 4. Фіксована доповідь курсанта: “Засоби в реабілітації”.	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[1-16]
3	ПЗ-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Загальні засади побудови програм в реабілітації. Особливості побудови заняття ЛФК у військових формуваннях. 1. Складові клінічної діяльності фізичного терапевта. 2. Побудова програми фізичної реабілітації. 3. Побудова заняття ЛФК.	Тренажери, гімнастичні снаряди, кардіотренажери	[1-16]
		6	4	2	Тема 2. Особливості лікувальної фізичної культури при різних патологіях.		
4	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Фізична реабілітація для осіб із захворюваннями внутрішніх органів.	Мультимедійний	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>Особливості побудови занять ЛФК в кардіології.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура захворювань серцево-судинної системи. 2. Клінічні симптоми захворювань системи кровообігу (ЗСК). 3. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему. Роль фізичних навантажень у профілактиці і комплексному лікуванні ЗСК. 4. Програма фізичної реабілітації при інфаркті міокарда. Побудова заняття ЛФК для пацієнта з перенесеним інфарктом міокарду. 	ий проєктор, комп'ютер	
5	ГЗ-1	4	2	2	<p><u>Тема 2. Заняття 2.</u> Фізична реабілітація під час захворювань внутрішніх органів. Особливості побудови занять ЛФК в кардіології та пульманології.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Програма фізичної реабілітації при інфаркті міокарда. Побудова заняття ЛФК для пацієнта з перенесеним інфарктом міокарду. 2. Поняття про легеневу реабілітацію. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування фізичної терапії при захворюваннях дихальної системи 3. Загальні принципи реабілітації при рестриктивних захворюваннях легень (пневмонія). Побудова заняття ЛФК при пневмонії. 	Мультимедійний проєктор, комп'ютер	[1-16]
		54	-	54	I-II міжзборовий період		
		28	-	28	Тема 1. Загальнотеоретичні основи лікувальної фізичної культури.		
		26	-	26	Тема 2. Особливості лікувальної фізичної культури при різних патологіях.		
		20	8	12	III збір		
		20	8	12	Тема 2. Особливості лікувальної фізичної культури при різних патологіях.		
8	ПЗ-2	4	2	2	<p><u>Тема 2. Заняття 3.</u> Особливості побудови програми фізичної реабілітації та занять ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФР у клініці неврології. 2. Травми головного та спинного мозку: класифікація, симптоматика. 3. Фізична реабілітація осіб із перенесеними травмами спинного мозку у військових формуваннях. Особливості побудови заняття ЛФК. 	Тренажери, гімнастичні снаряди, кардіотренажери	[1-16]
9	С-2	4	2	2	<p><u>Тема 2. Заняття 4.</u> Особливості побудови програми фізичної реабілітації та занять ЛФК при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Інсульт: етіологія, патогенез, класифікація захворювання, симптоматика. 2. Фізична реабілітація осіб із гострим порушенням мозкового кровообігу. Особливості побудови заняття ЛФК. 3. Фізична реабілітація осіб із травмами спинного мозку у військових формуваннях. Особливості побудови заняття ЛФК. 	Мультимедійний проєктор, комп'ютер	[1-16]
10	ПЗ-3	4	2	2	<p><u>Тема 2. Заняття 5.</u> Особливості проведення ЛФК у осіб із перенесеними травмами опорно-</p>	Друковані	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>рухового апарату у військових формуваннях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні відомості про травми опорно-рухового апарату. Удари, вивихи, розтягнення, рани, переломи: класифікація, клінічна картина, лікування. 2. Особливості побудови програми фізичної реабілітації та занять ЛФК при травмах м'яких тканин. 3. Особливості побудови програми фізичної реабілітації та занять ЛФК при переломах. 	матеріали та інформація на електронних носіях	
11	ДЗ	8	2	6	<p>Диференційований залік.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповідь на питання першої теми. 2. Відповідь на питання другої теми. 	НМБ	[1-16]

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації /фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія / Андрій Герцик. – Львів: ЛДУФК, 2018. - 388 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посіб. - Львів : Новий світ-2000, 2020. - 170 с.
3. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навч. посіб. / О. В. Колишкін. - Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. - 424 с.
4. Лянной Ю. О. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Ю. О. Лянной ; ред. Ю. О. Лянной. - Суми : Вид-во Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. - 368 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
6. Михалюк Є. Л. Терапевтичні вправи: підручник / Є. Л. Михалюк, Ю. Г. Резніченко. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. - 228 с.
7. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.
8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с.
9. Фізіотерапевтичні та курортні фактори лікування в кардіології і неврології: навч. посіб. для самост. роботи студентів IV курсу мед. ф-тів при підгот. до практ. заняття з навч. дисципліни "Актуальні проблеми фізіотерапії, курортології та реабілітації" спец. "Медицина", "Педіатрія" / уклад.: С. М. Малахова, О. О. Черепок, Н. Г. Волох. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. - 88 с.
10. Швесткова Ольга, Сладкова Петра та кол. Фізична терапія: Підручник. – Київ, Чеський центр у Києві, 2019. – 272 с.
11. Яримбаш К. С. Фізична реабілітація осіб з особливими потребами: підручник / К. С. Яримбаш, О. Є. Дорофєєва, О. С. Афанасьєва. - Дніпро : Журфонд, 2020. - 215 с.
12. Bases of physical rehabilitation in medicine / A. V. Mahlovanuy [et al.]. - Lviv : [s. n.], 2019. - 70 p.
13. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : [навч.-метод. посібник для студентів] / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
14. Luke E. Kelly. Adapted physical education national standards, 2020. 266 p.
15. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посібник / Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. - 216 с.
16. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки слухачів заочної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 2 зборі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Питання за темою № 1

1. Історичні передумови становлення ЛФК у військових формуваннях.
2. Основні категорії і поняття ЛФК.
3. Напрямки ЛФК.
4. Періоди і етапи ЛФК.
5. Загальні засади побудови програм в реабілітації.
6. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації та основні принципи їх застосування.
7. Механізми лікувального впливу фізичних вправ.
8. Лікувальна фізична культура.
9. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
10. Форми лікувальної фізичної культури.
11. Загальні вимоги до методики проведення занять з лікувальної фізичної культури.
12. Рухові режими у фізичній реабілітації.
13. Оцінка ефективності програми фізичної реабілітації.
14. Оцінка ефективності заняття ЛФК.
15. Фізичні вправи як основний засіб фізичної реабілітації. Класифікація, характеристика.
16. Охарактеризуйте лікувальний масаж як засіб фізичної реабілітації.
17. Особливості застосування фізіотерапії в реабілітації.
18. Механотерапія та її роль у фізичній реабілітації.
19. Працетерапія як засіб фізичної реабілітації.

Питання за темою № 2

1. Реабілітація осіб із захворюваннями органів системи кровообігу. Фактори ризику розвитку захворювань органів системи кровообігу.
2. Інфаркт міокарду та особливості реабілітації осіб після перенесеного інфаркту.
3. Особливості побудови програми реабілітації для осіб із артеріальною гіпертензією.
4. Особливості побудови процедури ЛФК при рестриктивних та обструктивних порушеннях функції дихання.
5. Пневмонія. Особливості побудови програми реабілітації та занять ЛФК для осіб із пневмонією.
6. Хронічний бронхіт. Особливості побудови програми реабілітації та занять ЛФК для осіб із хронічним обструктивним бронхітом.
7. Реабілітація при захворюванні органів травлення. Особливості побудови процедури ЛФК при гастритах.
8. Реабілітація при захворюванні органів травлення. Особливості побудови процедури ЛФК при виразковій хворобі шлунку.
9. Реабілітація при порушенні обміну речовин. Особливості побудови ЛФК при ожирінні.
10. Реабілітація при порушенні обміну речовин. Особливості побудови ЛФК при цукровому діабеті.
11. Реабілітація після перенесеного інсульту. Особливості побудови ЛФК для осіб, що перенесли інсульт.
12. Реабілітація при травмах головного мозку.
13. Реабілітація при травмах спинного мозку.
14. Особливості побудови програми реабілітації при травмах і пошкодженнях м'яких тканин (рани).
15. Реабілітація при травмах і пошкодженнях м'яких тканин (опіки та обмороження).
16. Реабілітація при переломах верхніх кінцівок. Особливості побудови процедури ЛФК.
17. Реабілітація при переломах нижніх кінцівок. Особливості побудови процедури ЛФК.
18. Ампутації. Особливості побудови програми реабілітації при ампутаціях нижніх кінцівок. Особливості підбору фізичних навантажень.
19. Ампутації. Особливості побудови програми реабілітації при ампутаціях верхніх кінцівок. Особливості підбору фізичних навантажень.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе два теоретичних питання та одне практичне завдання:

- перше питання – питання з теми № 1,
- друге питання – питання з теми № 2,
- третє питання – виконання практичного завдання.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни є вивчення основних нормативних документів і сучасних вимог, які пред'являються до фізкультурно-оздоровчої роботи із різними верствами населення та основ організації та методики проведення реабілітаційних заходів.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Лікувальна фізична культура у військових формуваннях” є вимоги нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, фізичної реабілітації різних верств населення, а також передових теоретичних методик сучасної світової та вітчизняної науки з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.

Базисом фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання є закономірності, що вивчаються такими науками як фізіологія, анатомія, медицина, загальна теорія фізичного виховання.

Вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті”, “Інноваційні технології фізичного виховання і спорту” тощо. Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити слухачів (курсантів) знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, групові, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

На лекційних заняттях слухачі (курсанти) отримують фундаментальні знання з дисципліни, системи управління лікувальною фізичною культурою в Україні; стану та перспектив розвитку рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої діяльності військовослужбовців та членів їх сімей; структури та діяльності організацій, що проводять оздоровче тренування; організацію масових фізкультурно-оздоровчих заходів; менеджменту та маркетингу фізкультурно-оздоровчої діяльності; діагностики фізичного стану та нормування фізкультурної активності; основ лікувального масажу; варіанти змісту оздоровчого тренування.

Групове заняття проводиться з метою поетапної подачі нового матеріалу з теоретичних питань фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання, організовується обговорення викладеного матеріалу та здійснюється контроль рівня його засвоєння.

Семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань слухачів (курсантів) та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних ними на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Слухачі (курсанти) виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння слухачами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять слухачі (курсанти) виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності слухачів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні належного рівня придбаних слухачами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Оцінка рівня підготовленості слухачів під час складання диференційованого заліку складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання і виконання практичного завдання, і оцінюються за результатами відповідей на кожне з питань відповідної теми за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1):

Таблиця 1

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

“96-100” – слухач має системні, глибокі знання, практичні уміння, виявляє неординарні творчі здібності, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми, виявляє власне ставлення до них;

“90-95” – слухач має глибокі знання, практичні уміння, здатний аргументовано і творчо використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми;

“80-89” – слухач володіє глибокими теоретичними знаннями та практичними уміннями з зазначених питань співбесіди, здатний аргументовано їх використовувати;

“75-79” – слухач вільно володіє матеріалом, застосовує знання та практичні уміння в дещо зміненій інтерпретації, використовує загальновідомі докази у власній аргументації;

“65-74” – знання та практичні уміння слухача є достатньо повними, слухач вміє правильно аналізувати теоретичний матеріал, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями;

“60-64” – слухач правильно, логічно відтворює матеріал, застосовує знання та практичні уміння у стандартних ситуаціях, розуміє основні теоретичні положення, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок;

“55-59” – слухач виявляє знання і розуміння основних положень теоретичного матеріалу, вміє застосовувати знання та практичні уміння при розв'язанні завдань за зразком. Відповідь його правильна, але недостатньо обґрунтована;

“50-54” – слухач розуміє основний теоретичний матеріал з зазначених питань співбесіди, здатний з помилками й неточностями дати відповідь на питання та виконати практичне завдання;

“40-49” – слухач знає близько половини теоретичного матеріалу, під час викладення матеріалу допускає суттєві неточності, для надання правильних відповідей йому потрібна допомога викладача, практичне завдання виконано невпевнено і з грубими помилками;

“35-39” – слухач відтворює менше половини матеріалу, дає відповіді з допомогою членів комісії, практичне завдання не виконано;

“15-34” – слухач фрагментарно відтворює незначну частину теоретичного матеріалу з зазначених питань співбесіди, виявляє невпевненість і неточність у відповідях на додаткові й навідні питання;

“0-14” – слухач не розрізняє об’єкта теоретичного матеріалу, не може дати відповідь на елементарні питання.

Слухачі, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне його складання приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “___” _____ 2019 року №___

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник

Н.ВЕРБИН

“___” _____ 2019 року.