

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

**НН інститут фізичної культури**

Кафедра терапії та реабілітації

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної  
культури \_\_\_\_\_ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023 \_\_\_\_\_

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЛФК**

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Фізична культура

Освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

Погоджено науково-  
методичною комісією

НН інституту фізичної культури  
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,  
доцент \_\_\_\_\_

Суми – 2023 р.

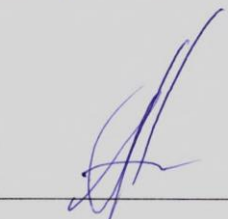
Розробник:

Лянна Ольга Володимирівна, канд. пед. наук, доцент кафедри терапії та реабілітації.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри  
Олександр Томенко  
д. фіз. вих, професор



Ухвалено навчально-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Протокол № 1 від « 31 » 08 2023 р.



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	бакалавр	Нормативна	
		<b>Рік підготовки:</b>	
4-ий		4-ий	
<b>Семестр</b>			
VII-й		VII-й	
<b>Лекції</b>			
16 год.		4 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
24 год.		4 год.	
<b>Лабораторні</b>			
-		-	
<b>Самостійна робота</b>			
48 год.		80 год.	
<b>Консультації:</b>			
2		2	
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин – 90			

#### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчального курсу є формування у студентів системи знань про загальні основи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури, адаптації та компенсації, патогенезу функціональних змін організму під впливом травм, захворювань та фізичних навантажень, визначення функціонального стану, відновлення функціонування та підвищення фізичної працездатності засобами фізичної культури у лікувальних та реабілітаційних цілях.

#### 2. Передумови для вивчення дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес та особливості відновлення здоров'я, що базується на використанні засобів фізичної культури, елементів спорту тощо. Вивчення курсу фізичної реабілітації та

лікувальної фізичної культури ґрунтується на знаннях, отриманих при вивченні наступних дисциплін: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіології спорту та фізичних вправ, Вікова фізіологія та здоров'я дитини, Біомеханіка. Має зв'язок з дисципліною Адаптивне фізичне виховання.

### 3. Результати навчання за дисципліною

Фахові компетентності	ФК 16. Здатність здійснювати оздоровчо-реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму досягнення оптимального фізичного стану (зокрема учнів спеціальних медичних груп) та учнів з різними нозологіями.
	ФК 13. Здатність використовувати спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди.
	ФК 12. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
	ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей та підлітків.
	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
Програмні результати навчання	ПРН 20. Бути здатним здійснювати оздоровчо-реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму досягнення оптимального фізичного стану (зокрема учнів спеціальних медичних груп) та учнів з різними нозологіями.
	ПРН 21. Володіти методиками навчання рухових вмінь та навичок в процесі фізичного виховання.
	ПРН 13. Бути здатним здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей та підлітків.
	ПРН 12. Бути здатним оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан.
	ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
	ПРН 10. Забезпечувати розвиток рухових якостей, використовуючи спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди.
	ПРН 9. Вміти застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою.

Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь
В	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
С	Ставиться за вияв студентом майже повних, систематичних знань із дисципліни, в більшій мірі успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, переважання здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні помилки.
Д	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
Е	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
FX	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ з можливістю повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

F	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу далека від сутності, що зумовлюється відсутністю уявлень про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Кожний розділ включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, контрольну роботу. Виконання контрольних робіт здійснюється з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та презентації, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських заняттях, під час виконання самостійної та навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

### Розподіл балів

Поточний контроль, у тому числі і самостійна робота													Екзамен	Сума балів		
Розділ 1						Розділ 2						Контр. роб.	25	100		
T.1	T.2	T.3	T.4	T.5	T.6	T.7	T.8	T.9	T.10	T.11	T.12					
Денна форма															25	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15				
Заочна форма													25	100		
25						25						25				

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90-100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82-89	<b>B</b>	<b>добре</b>

74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1-34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### **5. Засоби діагностики результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни: тематичне опитування, контрольні завдання, повідомлення, презентації, екзамен.

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1. Організаційно-методичні основи реабілітації**

Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізична реабілітація та її особливості.

Тема 2. Характеристика засобів фізичної реабілітації. Основи складання реабілітаційних програм.

Тема 3. ЛФК як засіб фізичної реабілітації. Класифікація засобів, форм та методів ЛФК.

Тема 4. Лікувальні (терапевтичні) фізичні вправи. Механізми дії. Види та форми застосування.

Тема 5. Акваерапія (гідрокінезотерапія), механотерапія як засоби фізичної реабілітації

Тема 6. Масаж як засіб фізичної реабілітації.

#### **Розділ 2. Фізична реабілітація при травмах і захворюваннях**

Тема 7. Фізична реабілітація та ЛФК при переломах кісток

Тема 8. Фізична реабілітація та ЛФК при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів

Тема 9. Фізична реабілітація та ЛФК при порушеннях постави і сколіозі

Тема 10. Фізична реабілітація та ЛФК при захворюваннях та травмах хребта.

Тема 11. Фізична реабілітація та ЛФК при ушкодженнях стоп та кистей. Фізична реабілітація при плоскостопості.

Тема 12. Фізична реабілітація при хворобах дихальної систем та серцево-судинної систем.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.
<b>Розділ 1. Організаційно-методичні основи реабілітації</b>											
Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізична реабілітація та її особливості.	7	1	2			4					7
Тема 2. Характеристика засобів фізичної реабілітації. Основи складання реабілітаційних програм.	7	1	2			4					7
Тема 3. ЛФК як засіб фізичної реабілітації. Класифікація засобів, форм та методів ЛФК.	8	2	2			4		2	2		7
Тема 4. Лікувальні (терапевтичні) фізичні вправи. Механізми дії. Види та форми застосування.	8	2	2			4					7
Тема 5. Акватерапія (гідрокінезотерапія), механотерапія як засоби фізичної реабілітації.	7	1	2			4					7
Тема 6. Масаж як засіб фізичної реабілітації.	7	1	2			4					7



<b>Розділ 2. Фізична реабілітація при травмах і захворюваннях</b>												
Тема 7. Фізична реабілітація та ЛФК при переломах кісток	7	1	2			4						7
Тема 8. Фізична реабілітація та ЛФК при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів	7	1	2			4						7
Тема 9. Фізична реабілітація та ЛФК при порушеннях постави і сколіозі	8	2	2			4						7
Тема 10. Фізична реабілітація та ЛФК при захворюваннях та травмах хребта.	8	2	2			4		2	2			7
Тема 11. Фізична реабілітація при ушкодженнях стоп та кистей. Фізична реабілітація при плоскостопості.	7	1	2			4						5
Тема 12. Фізична реабілітація при хворобах дихальної систем.	7	1	2			4						5
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>48</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>80</b>

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізична реабілітація та її особливості.	2	2
2.	Тема 2. Характеристика засобів фізичної	2	

	реабілітації. Основи складання реабілітаційних програм.		
3.	Тема 3. ЛФК як засіб фізичної реабілітації. Класифікація засобів, форм та методів ЛФК.	2	
4.	Тема 4. Лікувальні (терапевтичні) фізичні вправи. Механізми дії. Види та форми застосування.	2	
5.	Тема 5. Акватерапія (гідрокінезотерапія), механотерапія як засоби фізичної реабілітації.	2	
6.	Тема 6. Масаж як засіб фізичної реабілітації.	2	
7.	Тема 7. Фізична реабілітація та ЛФК при переломах кісток	2	2
8.	Тема 8. Фізична реабілітація та ЛФК при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів	2	
9.	Тема 9. Фізична реабілітація та ЛФК при порушеннях постави і сколіозі	2	
10.	Тема 10. Фізична реабілітація та ЛФК при захворюваннях та травмах хребта.	2	
11.	Тема 11. Фізична реабілітація при ушкодженнях стоп та кистей. Фізична реабілітація при плоскостопості.	2	
12.	Тема 12. Фізична реабілітація при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.	2	
Всього:		28	4

### Теми для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізична реабілітація та її особливості.	4	7
2.	Тема 2. Характеристика засобів фізичної реабілітації. Основи складання реабілітаційних програм.	4	7
3.	Тема 3. ЛФК як засіб фізичної реабілітації. Класифікація засобів, форм та методів ЛФК.	4	7
4.	Тема 4. Лікувальні (терапевтичні) фізичні вправи.	4	7

	Механізми дії. Види та форми застосування.		
5.	Тема 5. Акватерапія (гідрокінезотерапія), механотерапія як засоби фізичної реабілітації.	4	7
6.	Тема 6. Масаж як засіб фізичної реабілітації.	4	7
7.	Тема 7. Фізична реабілітація та ЛФК при переломах кісток	4	7
8.	Тема 8. Фізична реабілітація та ЛФК при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів	4	7
9.	Тема 9. Фізична реабілітація та ЛФК при порушеннях постави і сколіозі	4	7
10.	Тема 10. Фізична реабілітація та ЛФК при захворюваннях та травмах хребта.	4	7
11.	Тема 11. Фізична реабілітація при ушкодженнях стоп та кистей. Фізична реабілітація при плоскостопості.	4	5
12.	Тема 12. Фізична реабілітація при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.	4	5
<b>Всього:</b>		<b>48</b>	<b>80</b>

## 8. Рекомендовані джерела інформації

### *Базова література:*

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2012, 424 с.
2. Лянной Ю.О. Фізична реабілітація. Суми: РВВ СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 210 с.
3. Яковенко Н. П., Самойленко В. Б. Фізіотерапія К.: ВСВ «Медицина» 2011. 256 с.
4. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 455 с.
5. Васильєва І. В. Фізична реабілітація : метод. рекомендації. Укр. мед. центр спорт. медицини МОЗ України, Асоц. фахівців із спорт. медицини та лікув. фізкультури України. Київ : КІМ, 2013. 39 с.
6. Дугіна Л. В. Лікувальна фізична культура в травматології: навчальний посібник. Харків, 2015. 191 с.

7. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків.: ХНАДУ, 2013. 296 с.

8. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. К.: Олимпийская литература, 2007. 280 с.

Інтернет-ресурси:

1. Герцик А., Тиравська О. Обстеження як функціональна підсистема фізичної реабілітації / терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. 2016. URL:

<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/12025/1/Andrii%20Hertsyk%2C%20Oksana%20Tyravska.pdf>

2. Международная классификация функционирования, ограниченный жизнедеятельности и здоровья (МКФ) Полная финальная версия.

<http://www3.who.int/icf/icftemplate.cfm>

3. Систематичний огляд у фізичній терапії:

<https://physrehab.org.ua/uk/articles/what-is-it-systematic-review/>

4. Практична діяльність заснована на доказах:

<https://physrehab.org.ua/uk/articles/ebp/>

*Допоміжна література:*

1. Сиволап В. Д. Фізіотерапія. Запоріжжя, 2020. 198 с.

## **9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потреби)**

З метою забезпечення якісного викладання дисципліни використовується: спеціалізована лабораторія, мультимедійні аудиторії, комп'ютерний клас з проведенням до мережі інтернетом, зала лікувальної фізичної культури (кінезотерапії); кабінет доклінічної та клінічної практики з фізичної терапії. У наявності реабілітаційний інвентар та обладнання.

Дисципліна забезпечена робочою навчальною програмою, опорними конспектами лекцій, завданнями для підготовки до до практичних занять, підручниками, презентаціями лекцій у програмі Power Point, а також засобами поточного (комплекти тестових завдань) та підсумкового контролю (екзаменаційні білети).