**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «Україна»**

**Миколаївський інститут розвитку людини**

**КАФЕДРА психології, спеціальної освіти та здоров’я людини**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор МІРЛ

Університету «Україна»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Анна СТАРЄВА

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

## СИЛАБУС

**ОК 2.25 лікувальна фізична культура**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітні програми: **Фізична терапія, ерготерапія**

(назва освітньої програми)

освітнього рівня **бакалавр (перший рівень вищої освіти)**

(назва освітнього рівня)

галузі знань:**22 Охорона здоров’я**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність:**227 Фізична терапія, ерготерапія,**

(шифр і назва спеціальності(тей))

спеціалізація: **фізична реабілітація**

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет,коледж **Миколаївський інститут розвитку людини Університету «Україна»**

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: **3**

Форма підсумкового контролю:**іспит**

**Миколаїв 2023 рік**

|  |  |
| --- | --- |
| **ІНФОРМАЦІЯ**  **ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ** | |
| Викладач | ***Посєдай Наталія Іванівна***, старший викладач |
| Практики, представники  бізнесу, фахівці,  залучені до викладання |  |
| Профайл викладача | <https://vo.uu.edu.ua/user/profile.php?id=11716> |
| Канали комунікації | *Телефон департаменту освітньої діяльності:*067-492-96-44 – Домбровська Людмила Вікторівна  *Телефон викладача:*050-579-52-18  *Електронна пошта:* [nataliposeday1@gmail.com](mailto:nataliposeday1@gmail.com)  *Вайбер:* 0677272921  *Кабінет (електронний кабінет):* |
| Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою | [*https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=1152*](https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=1152) |

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Найменування показників** | **Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень** | **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| ***денна форма навчання*** | ***заочна форма навчання*** |
| Загальний обсяг кредитів – 3 | **Галузь знань**  22 Охорона здоров’я | **Вид дисципліни**  Обов’язкова  (обов’язкова чи за вибором студента) | |
| **Спеціальність**  227 Фізична терапія, ерготерапія | **Цикл підготовки**  Загальний  (загальний чи професійний) | |
| Модулів – 1 | **Спеціалізація**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (назва) | **Рік підготовки:** | |
| Змістових модулів – 1 | 4-й | 4-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання:  (назва) | **Мова викладання, навчання та оцінювання:**  українська  (назва) | **Семестр** | |
| Загальний обсяг годин – 90 | 7-й | 7-й |
| **Лекції** | |
| Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 3  самостійної роботи студента – 2 | **Освітній ступінь:**  бакалавр | 6 год. | год. |
| **Практичні, семінарські** | |
| 6 год. | год. |
| **Лабораторні** | |
| год. | год. |
| **Самостійна робота** | |
| 78 год. | год. |
| **Індивідуальні завдання:**  год. | |
| **Види семестрового контролю: іспит** | |

# ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

основи догляду за хворими та інвалідами, фізіологія людини, методи дослідження у фізичній терапії та ерготерапії та ін.

**ПОСТРЕКВІЗИТИ:**

Дисципліна вивчається у 7-му семестрі навчання здобувачів освіти.

**МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

формування у студентів теоретичної бази знань і практичних умінь пов’язаних з їхньою майбутньою професійною діяльністю, оволодінні загальними та фаховими компетентностями.

**ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

**-** формування світогляду студента щодо необхідності ведення здорового способу життя;

**-** окреслення загальних основ застосування ЛФК для відновлення працездатності, лікування і профілактики захворювань, а також реабілітації хворих при різних ушкодженнях органів і систем;

**-** здобуття практичних навичок складання індивідуальних комплексів ЛФК для хворих з врахуванням: виду захворювання, ступеню протікання патологічного процесу, приєднання супутніх захворювань, індивідуальних особливостей хворого;

**-** оволодіння комплексом методів контролю та оцінки ефективності занять ЛФК

**ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен ***знати:***

* суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини;
* механізм лікувальної дії фізичних вправ;
* покази і проти покази до використання ЛФК;
* основи організації ЛФК.

***вміти* :**

* у відповідності до назначень лікаря підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
* визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики;
* самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики; оцінювати дію занять з лікувальної гімнастики на хворих і визначати їх ефективність.

***Компетентності***

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК 1);

- здатність працювати в команді (ЗК 4);

- здатність планувати та управляти часом (ЗК 5);

- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 8);

- навички міжособистісної взаємодії (ЗК 9);

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12).

*Фахові компетентності:*

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (ФК 3);

- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують (ФК 4);

- здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК 5);

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (ФК 7);

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів (ФК 9);

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК 10);

- здатність до безперервного професійного розвитку (ФК 14).

*Програмні результати навчання:*

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед різних груп населення;

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тематичний план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Розподіл годин між видами робіт | | | | | | | | | | | | | | Форми та методи контролю знань |
| денна форма | | | | | | | заочна форма | | | | | | |
| Усього | аудиторна | | | | | с.р. | Усього | аудиторна | | | | | с.р. |
| у тому числі | | | | | у тому числі | | | | |
| л | сем | пр | лаб | інд | л | сем | пр | лаб | інд |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Тема 1. Загальні основи лікувальної фізичної культури | **18** |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  | АР: л  СР: опитування, захист реферату  ІР: підготовка та захист презентації |
| Тема 2. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи | **18** | 1 | 1 |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  | АР: л+пр  СР: опитування, захист реферату  ІР: підготовка та захист презентації |
| Тема 3. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання | **18** | 1 | 1 |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  | АР: л+пр  СР: опитування, захист реферату  ІР: підготовка та захист презентації |
| Тема 4. Лікувальна фізична культура при захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату | **18** | 2 | 2 |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  | АР: л+пр  СР: опитування, захист реферату  ІР: підготовка та захист презентації |
| Тема 5. Лікувальна фізична культура при захворюваннях обміну речовин | **18** | 2 | 2 |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  | АР: л+пр  СР: опитування, захист реферату  ІР: підготовка та захист презентації |
| **Усього годин** | **90** | **6** | **6** |  |  |  | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

***Методи та форми організації та здійснення***

***навчально-пізнавальної діяльності***

***1. За джерелом інформації:***

1. *Словесні:*лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
2. *наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація;
3. *практичні:* вправи.

***2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:*** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

***3. За ступенем самостійності мислення:***репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

***4. За ступенем керування навчальною діяльністю:***під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

***Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації***

***навчально-пізнавальної діяльності***

***Методи стимулювання інтересу до навчання:*** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

***Інклюзивні методи навчання***

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Наприклад, презентації проводяться у формі виступів за результатами виконання письмових завдань, з науково-навчальними тезами, рефератами, доповідями перед аудиторією тощо, де також доцільно використовувати для представлення певних досягнень, результатів роботи групи, звіту про виконання індивідуальних завдань, демонстрації нових наукових поглядів, оригінальних висновків та пропозицій.

***Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності***

Навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Наприклад, семінари-дискусії (колоквіуми) проводяться для того, щоб сприяти обміну думками і поглядами учасників з приводу даної теми, а також розвинути мислення, допомагати формуванню поглядів і переконань, виробити вміння формулювати думки й висловлювати їх, вміння прислухатись до точки зору опонентів і «чути їх», навчитись оцінювати пропозиції інших людей, критично підходити до власних поглядів.

***Інклюзивні методи навчання***

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.
2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методисоціально-психологічноїдопомоги:психологічнеконсультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать:суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

# РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

**Базова (основна) література.**

### Воропаєв Д.С., Єжова О.О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навчальний посібник. Суми: СДУ, 2019. 72 с.

### Зданюк В.В. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура: навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 132 с.

1. Козубенко Ю. Л., Буц М.А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2017. 170 с.
2. Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура: Навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2013. 140 с.
3. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів «Фізичного виховання\*». Мелітополь. ТОВ «КОЛОР ПРИНТ», 2015. 172 с.

**Допоміжна література**

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура в етапній фізичній реабілітації хворих з патологією жовчовивідної системи : метод. рек. Харків: [б. в.], 2005. 68 с.
2. Клапчук В.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ: Здоров´я, 1995. 312 с.
3. Корольчук А., Сулима А., Рушківський Р., Шевченко О. Особливості методики фізичної терапії у дітей зі свіжими та задавненими пошкодженнями кисті. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.264-269
4. Корольчук А.П., Ломинога С.І. Корекція фізичного стану осіб другого зрілого віку з остеохондрозом шийного та грудного відділів хребта. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* Науково-методичний журнал № 3 (7). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.24-29.
5. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський,   
   Н.О. Романова, О.Г. Юшковська; за ред. проф. В.С. Соколовського. Одеса: Одеський медуніверситет, 2005. 234 с.
6. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2006. 484 с.
8. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. Київ: ВВС Медицина, 2010. 352с.
9. Сулима А., Федорчук В., Насальський М., Корольчук А. Вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники гемодинаміки осіб похилого віку // *KELM: knowledge, education, lav, mantgment*, 2019; № 25 (1): doi:10.5281/zenodo.2592697http://doi.org/10.5281/zenodo.3295873
10. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитномодульною системою навчання / В.А. Трофимов, В.М. Осіпов,   
    П.В. Шмигов. Бердянськ: БДПУ, 2007. 146 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Internet-ресурс<http://meduniver.com/Medical/Book/11.html>
2. Internet-ресурс<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura>
3. Internet-ресурс<http://www.pozvonochnik.org>
4. Internet-ресурс<http://bdpu.org:8080/bitstream/123456789/300/1>