



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ЛІКУВАЛЬНО-ОДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова

Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-ей): 014 Середня освіта, предметна спеціальність: 014.11 Фізична культура; 017 Фізична культура і спорт

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин) 4 (120 год.): **денна форма:** 24 - лекції; 24 - практичні; 72 - самостійна робота); **заочна форма:** 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали: https://docs.google.com/presentation/d/1dYvoulckdLVL-DdRkzZPjtjIWDfRbfq/edit?usp=drive_link&oid=104150386367047143261&rtpof=true&sd=true

2. Інформація про викладача

ПІБ: Рубан Ася Костянтинівна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат педагогічних наук, старша викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Кафедра: кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочій e-mail: ruban_ak@ukr.net

Години консультацій на кафедрі: вівторок, 14.30-15.30

3. Цілі дисципліни та результати навчання

Предмет дисципліни є формування знань та здібностей до клінічного мислення стосовно збереження здоров'я у осіб, що займаються фізичними вправами та відновлення здоров'я у осіб із захворюваннями з врахуванням правових законодавчих аспектів та нормативних актів.

Мета дисципліни є формування у студентів теоретичної бази знань і практичних умінь пов'язаних з їхньою майбутньою професійною діяльністю, оволодінні загальними та фаховими компетенціями щодо застосування засобів лікувальної фізичної культури в комплексній терапії та реабілітації хворих, а також з метою оздоровлення різних верств населення.

Результати навчання:

- формування світогляду студента щодо необхідності ведення здорового способу життя;
- окреслення загальних основ застосування ЛОФК для відновлення працездатності, лікування і профілактики захворювань, а також реабілітації хворих при різних ушкодженнях органів і систем;
- здобуття практичних навичок складання індивідуальних комплексів ЛОФК для хворих з врахуванням виду захворювання, ступеню протікання патологічного процесу, приєднання супутніх захворювань, індивідуальних особливостей хворого;
- оволодіння комплексом методів контролю та оцінки ефективності занять ЛОФК;

- формування теоретичної бази знань і практичних умінь пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, оволодінні загальними та фаховими компетентностями.

4. Зміст дисципліни

Тема 1. Загальні поняття курсу «Лікувально-оздоровча фізична культура»

Тема 2. Особливості методики проведення занять зі спеціальною медичною групою в школі

Тема 3. ЛОФК при захворюваннях серцево-судинної системи

Тема 4. ЛОФК при захворюваннях дихальної системи

Тема 5. ЛОФК при захворюваннях органів травлення

Тема 6. ЛОФК при ожирінні

Тема 7. ЛОФК при цукровому діабеті

Тема 8. ЛОФК при остеохондрозі хребта

Тема 9. ЛОФК при порушеннях постави

Тема 10. ЛОФК при плоскостопості

Тема 11. ЛОФК при захворюваннях зорового аналізатора

5. Політика курсу

Політика щодо відвідування навчальних занять

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Зразок модульної контрольної роботи:

Модульна контрольна робота проводиться в тестовій, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Модульна контрольної роботи – тести

Зразок

- Доцільне вихідне положення протягом дня при пневмонії
 - лежачи на спині
 - лежачи на хворому боці
 - лежачи на здоровому боці
 - сидячи
 - лежачи на животі
- Масаж при виразковій хворобі шлунку та 12- палої кишки в період ремісії
 - протипоказаний
 - показаний окремим хворим
 - показаний паравертебральний (С3-7, D5-9) та живота
 - показаний ділянки наднирників
- Фізіологічний механізм лікувальної дії фізичних вправ при гіпертонічній хворобі
 - нормалізуючий вплив на нервову систему
 - вплив на трофічні функції
 - формування компенсацій
 - нормалізація функцій

Форма підсумкового контролю: залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та

	аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Бутов Р.С., Жигульова Е.О. Фізична терапія в офтальмології. Кам'янець-Подільський. Аксіома, 2018. 144 с.
2. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
3. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 468 с.
4. Зданюк В.В. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура. Кам'янець-Подільський. ТОВ «Друкарня «Рута». 2020. 132 с.
5. Коган Б.Г., Терещенко Т.А., Тищенко В.П., Футурний С.М. Спортивна медицина. Київ. Наукова думка, 2016. 452 с.
6. Козак Д.В. Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 108 с.
7. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя. Тернопіль. ТДМУ, 2015. 200 с
8. Корольчук А. Особливості методики фізичної терапії у дітей зі свіжими та давніми 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
9. Корольчук А.П. 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.
10. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.
11. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
12. Рибалко П. Ф. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків

- засобами активного туризму. *Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 123-126.
13. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
 14. Хоменко О. С., Рибалко П. Ф. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. *Спортивна наука України*. 2018, № 4., С. 51–58.
 15. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури. Мілітополь. ТОВ «КОЛОРИ ПРІНТ». 2015. 172 с.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол №5 від «9» січня 2024 р.