

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

**Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії**



**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

**«Терапевтичні вправи»**

**підготовки бакалавра**

**спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»**

**галузі знань 22 «Охорона здоров'я»**

**освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія»**

Луцьк – 2019

Програма навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» підготовки бакалавра галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньої програми 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

**Розробник:** Грейда Н.Б., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації СНУ ім. Лесі Українки, к.п.н., доцент

**Рецензент:** Белікова Н.О. завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації СНУ ім. Лесі Українки, д.п.н., професор.

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії**

протокол № 2 від 03.09. \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ (проф. Лях Ю.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я**

протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету \_\_\_\_\_ (доц. Мудрик Ж.С.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Заочна форма навчання	22 «Охорона здоров'я» спеціальності, 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітня програма 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітній ступінь «бакалавр»	Нормативна	
		Рік навчання – 3	
Семестр – 5-й			
Лекції – 4 год.			
Практичні, семінарські			
Лабораторні – 20 год.			
Індивідуальні			
Самостійна робота – 108 год.			
Кількість годин / кредитів 150/5	22 «Охорона здоров'я» спеціальності, 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітня програма 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітній ступінь «бакалавр»	Консультації – 18 год.	
		Форма контролю: залік	
ІНДЗ: є		22 «Охорона здоров'я» спеціальності, 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітня програма 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітній ступінь «бакалавр»	

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Програма навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи», складена відповідно до напрямку підготовки «фізична терапія» освітнього ступеня бакалавра галузі знань «охорона здоров'я».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» є теоретико-методичні основи вивчення основ застосування фізичних вправ при терапевтичних захворюваннях.

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи я» є формування у майбутніх фахівців професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики застосування терапевтичних вправ при різних захворюваннях з людьми різного віку.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Терапевтичні вправи» є ознайомлення студентів з предметом і завданням дисципліни; методичних навичок підбору комплексів терапевтичних вправ для хворих; вивчення методики виконання та проведення терапевтичних вправ; ознайомлення з основними класифікаціями гімнастичних вправ, які використовують у різних періодах застосування ЛФК у відповідності до клінічного стану хворого.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати :**

- правила організації рухової активності;
- нормування навантаження на занятті з лікувальної гімнастики;
- санітарно-гігієнічні навички;
- правила співчуття та спільної діяльності;
- правила проведення терапевтичних вправ;
- профілактичні комплекси фізичних вправ;
- організацію рухової активності людей різного віку;
- правила застосування терапевтичних вправ у спеціальних медичних групах;
- методику виконання рухів.

**вміти :**

- правильно підбирати і використовувати фізичні вправ у відповідності до захворювання;
- проводити та коментувати комплекси терапевтичних вправ;
- організувати рухову активність у різних рухових режимах;
- методично правильно проводити лікувально-оздоровчі тренування;
- проводити ранкову гігієнічну гімнастику для різних вікових груп;
- організувати фізкультурно-оздоровчі заходи, які включають елементи терапевтичних вправ;
- будувати комплекси фізичних вправ для лікування та профілактики терапевтичних захворювань.

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми при порушенні діяльності органів та систем організму засобами та методами реабілітаційного впливу й оволодіти навичками:

- рухової активності;
- санітарно-гігієнічними;
- ефективного спілкування з хворими;
- проведення загальнорозвиваючих вправ;
- проведення дихальних вправ;
- проведення вправ для м'язів рук і плечового поясу;
- проведення вправ для м'язів тулуба, ніг та всього тіла;
- проведення терапевтичних вправ під час руху;
- проведення вправ на розслаблення м'язів;

- проведення терапевтичних вправ при різних захворюваннях;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- проведення лікувально-оздоровчих комплексів вправ при різних захворюваннях.

#### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

##### Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	у тому числі				
	Усього	Лекції	Лабор.	Конс.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Загальні вимоги застосування з лікувальною та профілактичною метою терапевтичних вправ</b>					
Тема 1. Історія лікувального застосування фізичних вправ	2				2
Тема 2. Навички проведення ранкової гігієнічної та лікувальної гімнастики	4	2			2
Тема 3. Правила проведення гідрокінезитерапії	2				2
Тема 4. Загальні вимоги до методики проведення терапевтичних вправ	6		2	2	2
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	14	2	2	2	8
<b>Змістовий модуль 2. Класифікація терапевтичних вправ відповідно до призначеного режиму</b>					
Тема 5. Режим та дозування навантаження під час виконання терапевтичних вправ	12		2		10
Тема 6. Принцип розподілу фізичного навантаження між різними м'язовими групами	14	2	2		10
Тема 7. Ефективність застосування терапевтичних вправ	12			2	10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	38	2	4	2	30
<b>Змістовий модуль 3. Підбір комплексів фізичних вправ при різних терапевтичних захворюваннях</b>					
Тема 8. Спеціальні терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної системи	14		2	2	10

Тема 9. Спеціальні терапевтичні вправи при захворюваннях системи дихання	14		2	2	10
Тема 10. Спеціальні терапевтичні вправи при захворюваннях органів травлення	14		2	2	10
Тема 11. Спеціальні терапевтичні вправи при розладі обміну речовин	14		2	2	10
Тема 12. Спеціальні терапевтичні вправи при остеохондрозі шийного відділу хребта	14		2	2	10
Тема 13. Спеціальні терапевтичні вправи при остеохондрозі попереково-грудного відділу хребта	14		2	2	10
Тема 14. Спеціальні вправи при остеохондрозі поперекового відділу хребта	14		2	2	10
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	98		14	14	70
<b>Усього годин</b>	150	4	20	18	108

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ з/п	Тема	
1	Теоретична підготовка студентів за матеріалами лекційного курсу	
2	Принципи лікувально-оздоровчого тренування	
3	Оптимальний руховий режим при терапевтичних захворюваннях	
4	Загартування організму	
5	Значення рухової активності для здоров'я	
6	Позитивні емоції та їх вплив на самопочуття людини	
7	Анатомо-фізіологічні основи занять лікувально-оздоровчим тренуванням	
8	Вплив лікувально-оздоровчих тренувань на організм	
9	Оздоровчо-лікувальні тренування при терапевтичних захворюваннях	
10	Вимоги до раціонально побудованого заняття ЛФК при різних захворюваннях	
11	Особливості проведення оздоровчо-лікувальних тренувань при кардіологічних захворюваннях	
12	Особливості проведення оздоровчо-лікувальних тренувань при захворюваннях нирок	
13	Особливості проведення оздоровчо-лікувальних тренувань при захворюваннях крові	
14	Особливості проведення оздоровчо-лікувальних тренувань при захворюваннях	

	ендокринної системи	
15	Особливості проведення оздоровчо-лікувальних тренувань при ревматологічних захворюваннях	
16	Загальна характеристика здоров'я	
17	Взаємозалежність рухової активності та здоров'я людини	
18	Поняття здорового способу життя	
19	Проблема формування здорового способу життя у країнах Європи	
20	Проблема формування здорового способу життя в Україні	
21	Сфери фізичного здоров'я	
22	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при кардіологічних захворюваннях	
23	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при захворюваннях нирок	
24	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при захворюваннях крові	
25	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при захворюваннях ендокринної системи	
26	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при ревматологічних захворюваннях	
27	Визначення ефективності занять терапевтичними вправами при захворюваннях органів дихання	
28	Планування та контроль оздоровчо-тренувального процесу	
29	Методика вимірювань для проведення самоконтролю на заняттях з лікувально-оздоровчого тренування	
30	Організація рухової активності дітей дошкільного віку	
31	Організація рухової активності дітей шкільного віку	
32	Організація рухової активності у зрілому та похилому віці	
33	Попередження травматизму під час оздоровчих занять	

## 6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Дисципліна складається з трьох змістових модулів та її вивчення передбачає виконання самостійної роботи. Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається з сумарної кількості балів за:

1. Поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 30 балів);
2. Виконання самостійної роботи (ІНДЗ), яка зараховується у поточний контроль (максимум 12 балів);
3. Модульні контрольні роботи (максимум 60 балів).

<b>Поточний контроль</b> (max = 40 балів)									<b>Модульний контроль</b> (max = 60 балів)	<b>Загальна кількість балів</b>		
<b>Модуль 1</b>						<b>Модуль 2</b>	<b>Модуль 3</b>					
<b>Змістовий модуль 1</b>				<b>Змістовий модуль 2</b>			<b>Змістовий модуль 3</b>		<b>ІНДЗ</b>	<b>МКР 1</b>	<b>МКР 2</b>	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8-T10	T11-T14	12	30	30	
2	2	2	2	2	2	2	6	8				

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C	задовільно	
67-74	D		
60-66	E		
1-59	F <sub>x</sub>	незадовільно	не зараховано (з можливістю повторного складання)

## 7. Список джерел

### Основна література

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
2. Крючек Е. С. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
3. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.



4. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза.— К.: Здоров'я, 1991.— 209 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімп. літ-ра, 2000. – 422 с.
6. Мухин В.Н., Третилова Т.А. Лечебная физическая культура / Под ред. В.Н.Мухина. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1995. – 114 с.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
8. Прау Д. Домашні вправи для реабілітації дорослих. – Львів: Видав. Дім «НАУТІЛУС», 2000. – 46 с.
9. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. - №1. – С. 26-29.
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
11. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
12. Шевчук О. Основи здоров'я / Олена Шевчук. – К.: Шкільний світ, 2007. -112 с.

#### **Допоміжна**

1. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 .
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптолина. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. та ін. / За ред. В.В.Клапчука, Г.В.Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
7. Стерхов Р. В. Патогенетичний підхід до корекції порушення статички хребта у дітей в кінезотерапії / Р. В. Стерхов, Г. В. Стерхова, Т. А. Бурая // ЛФК и массаж. – 2005. – №1. – С. 45-48.
8. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

9. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
10. Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник. – К. : Видавництво ПП «Екмо», 2004. – 158 с.