



**ЧЕРКАСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
імені Богдана Хмельницького

Силабус навчальної дисципліни
«ЛІКУАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Статус дисципліни: навчальна дисципліна
вибіркового компонента

Для спеціальностей				
Окрім спеціальностей	014.11 Середня освіта (фізичне виховання), 016.03 Спеціальна освіта, 017 Фізична культура і спорт			
Ступінь вищої освіти	Бакалавр			
Форма навчання	Денна, заочна			
Курс				
Семестр				
Обсяг дисципліни	Кредити	3	Години	90
Семестровий контроль	Залік			
Викладач	Онопрієнко Ольга Миколаївна кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент			
Контактна інформація	chentukova@vu.cdu.edu.ua			
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання			
Навчально-науковий інститут / Факультет	ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я			
Мова викладання	українська			
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	Основна форма занять для студентів ЛФК – це використання засобів оздоровчо-лікувальної гімнастики, яка включає до себе вправи для профілактики захворювань та поліпшення функцій систем організму – серцево-судинної та дихальної, зміцнення опорно-рухового апарату тощо.			
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Метою курсу є: ознайомлення студентів з основними формами і засобами лікувальної фізичної культури, правилами дозування та контролю фізичних навантажень, як основного методу фізичної реабілітації, сформулювати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм людини, навчити навичкам самоконтролю при виконанні фізичних вправ.			
Програмні результати (Чому можна навчитися)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть: – знати основні правила здорового способу життя та основи методики використання засобів фізичної культури та спорту для зміцнення власного здоров'я; – знати характер захворювання, відомості про стан власного здоров'я, показання та протипоказання під час занять;			

	– виконувати основні вправи (комплекси вправ) з урахуванням характеру захворювання та індивідуальних особливостей; – вміти проводити самостійні заняття; – володіти навиками демонстрації проведення занять із групою згідно з вимогами існуючих науково обґрунтованих програм; – складати індивідуальні плани занять.
Компетентності (Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями)	В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти можуть оволодіти компетентностями: - здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; - здійснення безпечної діяльності; - застосовувати знання у практичних ситуаціях; - здатність до міжособистісної взаємодії; - здатність працювати в команді та автономно.
Зміст дисципліни	Змістовий модуль 1. Організаційно-методичні особливості побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи та ЛФК. Тема 1. Організація і проведення занять зі студентами ЛФК. Тема 2. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Рухові режими. Тема 3. Характеристика захворювань. Тема 4. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі. Тема 5. Особливості організації і побудови занять у спеціальній медичній групі . Тема 6. Зміст та завдання фізичної культури у вищому навчальному закладі України. Тема 7. Показання і протипоказання до проведення лікувальної фізичної культури. Тема 8. Вправи на координацію, рівновагу, з предметами, дозована лікувальна ходьба. Тема 9. Характеристика вправ на релаксацію. Тема 10. Дозована лікувальна ходьба. Змістовий модуль 2. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі. Тема 1. Організація і проведення лікувального бігу. Тема 2. Класифікація фізичних вправ у лікувальній фізкультурі. Тема 3. Рухливі ігри та естафети при захворюваннях серцево-судинної системи. Тема 4. Гімнастичні вправи для розвитку певних силових якостей.

	Тема 5. Спортивно-прикладні вправи в ЛФК. Тема 6. Складання комплексів ранкової гімнастики. Тема 7. Показання і протипоказання до проведення лікувальної фізичної культури. Тема 8. Методика дозування фізичних вправ у лікувальній фізкультурі. Тема 9. Особливості проведення самостійних занять. Тема 10. Методи самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	
Розподіл годин	Лекційні	0
	Практичні/семінарські	0
	Лабораторні	40 (10)
	Самостійна робота	50 (80)
Критерії оцінювання роботи студентів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента під час вивчення дисципліни: поточними формами контролю є: контроль самостійної роботи студентів щодо вивчення навчальних матеріалів. Здійснюється на практичних (лабораторних) заняттях відповідно до конкретних цілей теми з метою перевірити ступінь та якість засвоєння матеріалу, що вивчається. На всіх практичних заняттях застосовується об'єктивний контроль теоретичної підготовки та засвоєння практичних навичок із метою перевірки підготовленості студента до заняття. Форми проміжного контролю є: модульно-рейтинговий контроль. Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого заліку.	
Інформаційне забезпечення (лінк на е-НМЗНД)	https://docs.google.com/document/d/1VA8mliuT7ZphQVTEIP18aPxcHO86iNYe/edit?usp=share_link&ouid=106949240737029709341&rtpof=true&sd=true	
Матеріально-технічне забезпечення	Лабораторні заняття, спортивне обладнання, науково-методична та спеціальна література, відеоматеріали навчально-методичного характеру, презентації за темами, навчальні стенди, проектор, ноутбук, смартфон, презентаційні матеріали.	