

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.03 ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.03 ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання” є формування у курсантів фундаментальних знань з фізичної реабілітації хворих та осіб з обмеженими фізичними можливостями різних нозологічних та вікових груп, організаторсько-методичних вмінь, що визначають успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою в управлінні процесом фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Володіння методами якісного і ефективного розв’язання завдань фізичного виховання під час проведення конкретного заняття фізичними вправами.

2. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

2. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Знати основи та засоби фізичної реабілітації: лікувальну фізичну культуру, лікувальний (спортивний) масаж, фізіотерапію, механотерапію, працетерапію.

4. Підбирати засоби, методи та програми, що використовуються для лікування захворювань і ушкоджень, відновлення здоров’я і працездатності спортсменів, хворих і інвалідів.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом навчальної дисципліни є вивчення основних нормативних документів і сучасних вимог, які пред’являються до фізкультурно-оздоровчої роботи із різними верствами населення та основ організації та методики проведення реабілітаційних заходів.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання” є вимоги нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, фізичної реабілітації різних верств населення, а також передових теоретичних методик сучасної світової та вітчизняної науки з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.

Базисом фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання є закономірності, що вивчаються такими науками як фізіологія, анатомія, медицина, загальна теорія фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв’язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія та методика фізичного виховання”, “Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні”, “Анатомія людини”, “Фізіологія людини”, “Спортивна фізіологія”.

Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання входить до переліку навчальних дисциплін циклу базової підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої відіграє провідну роль у професійному становленні майбутніх спеціалістів з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб. Вона узагальнює й висвітлює комплекс знань, уявлень про загальні основи фізичної реабілітації, ознаки захворювань різних органів та систем, клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації, форм, рухових режимів лікувальної фізичної культури, орієнтує фахівця з фізичної культури і спорту на реабілітаційну та спортивну роботу з інвалідами різних нозологій, активізацію, підтримку та відновлення фізичних сил військових фахівців у сфері військової діяльності.

Навчальна дисципліна вивчається у 7 та 8 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 210 годин /7 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 150 годин (лекцій – 78 год., семінарських (групових) занять – 34 год., практичних занять – 18 год., рубіжних контролів – 12, диференційованих заліків – 4 год., екзаменів – 4 год.); на самостійну роботу – 60 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, групові, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання їх до необхідності самостійного розв’язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни, системи управління лікувальною фізичною культурою в Україні; стану та перспектив розвитку рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої діяльності військовослужбовців та членів їх сімей; структуру та діяльність організацій, що проводять оздоровче тренування; організацію масових фізкультурно-оздоровчих заходів; менеджменту та маркетингу фізкультурно-оздоровчої діяльності; діагностики фізичного стану та нормування фізкультурної активності; основ лікувального масажу; варіантів змісту оздоровчого тренування.

Групове заняття проводиться з метою поетапної подачі нового матеріалу з теоретичних питань фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання, організовується обговорення викладеного матеріалу та здійснюється контроль рівня його засвоєння.

Семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань курсантів та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Курсанти виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 7 семестрі – диференційований залік; 8 семестрі – екзамен.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення атестації, з метою визначення рівня підготовленості випускників до виконання функціональних обов’язків начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов’язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов’язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзамені).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку (екзамену) в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку та екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційованим заліком (екзамен) вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)			Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)			Сумарний бал		
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету		1 питання	2 питання

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальний бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (6)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку (екзамену) допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку (екзамену) у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

адаптивна реабілітація спрямована на відновлення у людей з обмеженими фізичними спроможностями тимчасово втрачених або порушених функцій (крім втрачених або порушених на тривалий час у зв'язку з основним захворюванням – причиною інвалідності) після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, які виникли у процесі будь-якого виду діяльності або будь-яких життєвих обставин;

адаптивна рекреація спрямована на активізацію, підтримання й відновлення фізичних сил, які витрачаються людьми з обмеженими фізичними спроможностями за час будь-якої діяльності: роботи, навчання, спорту і на профілактику стомлення, на розваги, цікаве проведення вільного часу, оздоровлення, покращання кондиції, “підвищення рівня життєздатності через задоволення”;

адаптивна фізична культура – соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур;

адаптивне фізичне виховання – наука, що вивчає процес різних аспектів фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові;

ампутація – хірургічна операція, що полягає у відтинанні периферичної частини будь-якого органу;

атеросклероз — хронічне захворювання, що вражає переважно великі артеріальні судини; здебільшого спостерігається у людей похилого віку;

артрит – загальна назва запальних процесів у суглобі. Якщо запалення одночасно охоплює кілька суглобів, то його називають поліартритом;

артроз – хронічне захворювання суглобів, при якому відбувається їх поступова деформація;

гіпертонічна хвороба – захворювання, основною ознакою якого є підвищення артеріального тиску;

загартування – цілеспрямований вплив на організм природними загартовуючими засобами з метою підвищення рівня здоров'я шляхом формування механізмів адаптації до несприятливих впливів температури повітря, води, атмосферного впливу, сонячної радіації;

інвалід – особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювань, травм або природжених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження життєдіяльності людини, потреби в соціальній допомозі та захисті;

інвалідність – повна або часткова втрата внаслідок захворювання, травм і вроджених дефектів, здатності до самообслуговування, самостійного пересування,

спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття трудовою діяльністю, – тобто стійке порушення (зниження або втрата) загальної або професійної працездатності;

індивідуальна програма реабілітації і адаптації інваліда – комплекс оптимальних для конкретної людини видів, форм, об'ємів, термінів і порядку проведення реабілітаційних заходів;

інфаркт міокарда – крайній ступінь ішемічної хвороби серця, який характеризується розвитком ішемічного некрозу ділянки **міокарда**, що виник внаслідок абсолютної або відносної недостатності кровопостачання у цій ділянці;

лікарсько-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, підвищення рівня здоров'я і удосконалення фізичного розвитку;

неврит – ураження периферійних нервів внаслідок запалення;

ожиріння – це захворювання, при якому в підшкірній клітковині і інших тканинах накопичується надмірна кількість жиру. Надмірна вага, це, на жаль, не тільки естетична проблема, яка може серйозно отруїти життя людині.

олімпійський рух інвалідів – складова сучасного олімпійського руху, що об'єднує організації, спортсменів та інших осіб, зокрема людей з особливими потребами;

опік – різновид травми тканин тіла, викликаний дією тепла, електричного струму, хімічних речовин або випромінюванням;

остеохондроз – це одне з найпоширеніших захворювань хребта, яке відрізняється наявністю дегенеративних і дистрофічних процесів у міжхребцевих дисках;

перелом – це повне або часткове порушення цілості кістки, що виникло при зовнішньому механічному впливі.

пневмонія, або запалення легенів – це запалення альвеол, а бронхіт – це запалення бронхів;

поле зору – це простір, який сприймається одним оком при його непорушному стані;

постава – це звична поза для людини у спокої і при русі;

радикуліт – це запалення нервового корінця внаслідок його подразнення чи защемлення в корінцевому каналі чи на виході з нього при різноманітних захворюваннях хребта та оточуючих тканин;

ревматизм – це системне захворювання (тобто таке, що зачіпає весь організм) із переважним ураженням серця і суглобів. Виникає через цілий перелік причин, з яких можна виділити кілька основних: Інфекції, викликані гемолітичним стрептококом;

світловідчуття – здатність сітківки сприймати світло і розрізняти його яскравість;

соціальний захист інвалідів – система правових, економічних і соціально-побутових заходів, спрямованих на забезпечення потреби людей з обмеженими фізичними можливостями у відновленні здоров'я, матеріальному забезпеченні, посиленій професійної і громадської діяльності і реалізацію ними прав и свобод нарівні з усіма громадянами суспільства;

спланхноптоз (синонім висцероптоз) – опущення органів черевної порожнини;

травма – результат порушення анатомічної чи цілісності фізіологічних функцій тканин, органів людини, викликана раптовим впливом - зовнішнім або внутрішнім;

фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

хронічний гастрит – ураження слизової оболонки шлунка, що призводить до її поступової атрофії. Виникає при систематичних недоліках у дієті, зловживанні алкоголем, деяких інших захворюваннях;

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Загальнотеоретичні основи фізичної реабілітації. Історичні передумови становлення фізичної реабілітації. Основні категорії і поняття фізичної реабілітації. Напрямки реабілітації. Періоди і етапи реабілітації. Нормативно-правові основи і види реабілітаційних заходів. Рухова активність і її роль у формуванні здоров'я. Характеристика основних фізичних якостей. Складання реабілітаційних програм. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації та основні принципи їх застосування. Механізми лікувального впливу фізичних вправ. Гімнастичні вправи та методика їх застосування під час фізичної реабілітації. Особливості застосування військово-прикладних вправ під час фізичної реабілітації. М'язова система та її патологічні стани. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з метою лікування. Лікувальна фізична культура. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Засоби лікувальної фізичної культури. Форми лікувальної фізичної культури. Періоди застосування лікувальної фізичної культури. Загальні вимоги до методики проведення занять з лікувальної фізичної культури. Рухові режими. Ефективність застосування лікувальної фізичної культури. Лікувальний масаж. Механізми лікувальної дії масажу. Вплив масажу на окремі системи організму. Форми і методи лікувального масажу. Фізіотерапія. Механізми лікувальної дії фізичних чинників. Класифікація лікувальних фізичних чинників. Характеристика лікувальних фізичних чинників. Механотерапія. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Загальні поняття про санаторно-курортне лікування. Методика розрахунку алгоритмів фізичного навантаження під час використання сучасних тренажерів.

Рубіжний контроль 1.

Тема 2. Застосування дозованого фізичного навантаження у фізичній реабілітації. Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації. Послідовність дій під час планування занять дозованими фізичними навантаженнями. Методи фізичної реабілітації. Педагогічні принципи застосування фізичних вправ у лікувальних цілях. Принципи дозування фізичного навантаження. Форми проведення занять у фізичній реабілітації з використанням фізичних вправ. Структура і зміст етапів фізичної реабілітації. Лікувально рухові режими на різних етапах відновлювального лікування. Періоди лікувального застосування фізичних вправ після травм. Періоди лікувального застосування фізичних вправ після хірургічного втручання. Особливості побудови реабілітаційних програм під час нервових захворювань. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації. Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності. Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження. Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності. Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження.

Рубіжний контроль 2.

Тема 3. Особливості фізичної реабілітації при різних патологіях. Фізична реабілітація під час захворювань серцево-судинної системи. Фізична реабілітація під час захворювань органів дихання. Реабілітація при захворюванні органів травлення та порушенні обміну речовин. Фізична реабілітація під час пошкодження плечового поясу, верхніх та нижніх кінцівок. Фізична реабілітація під час пошкодження кисті та стоп. Відновлювальна терапія при травмах попереку та кісток тазу. Фізична реабілітація при захворюванні суглобів та остеохондрозі попереку. Фізична реабілітація при дефектах осанки, сколіозі та плоскостопості. Фізична реабілітація при пошкодженні чи захворюванні нервової системи. Поняття інвалідів та їх категорії. Вплив гіподинамії на функціональний стан організму та засоби підвищення рухової активності інвалідів. Засоби підвищення рухової активності осіб з функціональними обмеженнями. Корекція і профілактика ожиріння після ампутації кінцівок. Засоби корекції ожиріння. Лікувальна гімнастика. Фітбол-гімнастика. Особливості методики під час виконання вправ на тренажерах. Дозована

ходьба на протезах. Масаж та його реабілітаційні властивості. Плавання та гімнастика у воді. Засоби профілактики ожиріння. Лікувальне харчування при ожирінні. Корекція стресу під час ампутації кінцівок. Особливості розвитку стресу після ампутації кінцівок. Значення фізичних вправ у процесі корекції стресу після ампутації кінцівок. Методичні особливості корекції стресу після ампутації кінцівок. Специфічність занять з обтяження після ампутації кінцівок. Спортивні та рухливі ігри. Дихальна та мімічна гімнастика. Методика програмування занять з особами, які мають функціональні обмеження.

Рубіжний контроль 3.

Тема 4. Комплексно-відновлювальна терапія. Комплексне лікування. Психотерапія як система спеціального психічного впливу на людину. Раціональне харчування і режими прийому їжі. Фітотерапія. Фізіотерапія як система лікування природними та штучними фізичними факторами. Лазеротерапія. Гідрокінезітерапія як функціональний метод лікування у воді. Ароматерапія. Гідротерапія та бальнеотерапія. Теплолікування. Ортопедичне лікування. Рефлексотерапія. Профілактор Євмінова. Іпотерапія. Санаторно-курортне лікування. Баротерапія.

Рубіжний контроль 4.

Тема 5. Загальнотеоретичні основи адаптивного фізичного виховання. Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Характеристика адаптивного фізичного виховання в Україні. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. Функції адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Форми адаптивного фізичного виховання. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей адаптивного фізичного виховання. Залежність розвитку фізичних здібностей від рухових режимів. Етапність розвитку фізичних здібностей. Розвиток силових здібностей. Розвиток швидкісних здібностей. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток координаційних здібностей.

Рубіжний контроль 5.

Тема 6. Адаптивне фізичне виховання при різних нозологіях і вадах. Адаптивне фізичне виховання при глухоті. Основні поняття, мета і завдання адаптивного фізичного виховання при глухоті. Тестування при глухоті. Особливості методики адаптивного фізичного виховання глухих. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату та ураженнях спинного мозку. Адаптивне фізичне виховання при станах після ампутації. Мета, завдання та засоби адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату. Обсяг рухових можливостей при ураженнях спинного мозку. Завдання та засоби адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку. Методичні вказівки адаптивного фізичного виховання при ураженні спинного мозку.

Рубіжний контроль 6.

Екзамен.

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
IV курс													
VII семестр													
Тема 1. Загальнотеоретичні основи фізичної реабілітації.	40	30	10	20	6	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 2. Застосування дозованого фізичного навантаження у фізичній реабілітації.	24	18	6	10	2	4	-	-	-	2	-	-	-
Тема 3. Особливості фізичної реабілітації при різних патологіях.	34	26	8	12	10	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 4. Комплексно-відновлювальна терапія.	20	12	8	6	2	2	-	-	-	2	-	-	-
Диференційований залік	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VII семестр	126	90	36	48	20	10	-	-	-	8	-	-	4
IV курс													
VIII семестр													
Тема 5. Загальнотеоретичні основи адаптивного фізичного виховання	34	24	10	10	8	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Адаптивне фізичне виховання при різних нозологіях і вадах	42	32	10	20	6	4	-	-	-	-	-	-	-
Екзамен	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VIII семестр	84	60	24	30	14	8	-	-	-	4	-	-	4
Усього за IV курс	210	150	60	78	34	18	-	-	-	12	-	-	8
Усього за навчальну дисципліну	210	150	60	78	34	18	-	-	-	12	-	-	8

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Апанасенко Г. Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков, Р. Г. Науменко. – Киев: Здоров'я, 1987. – 120 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Фенікс, 2000. – 248 с.
3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
4. Лечебная физическая культура: [справочник] / В. А. Епифанов, В. Н. Мошков, Р. И. Антуфьева и др.; под ред. В. А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с: ил.
5. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: [підручник] / В. П. Мурза – Київ: „Олан“, 2005. – 608 с.
6. Мурза В. П. Фізична реабілітація в хірургії: [навч. посіб.] / В. П. Мурза, В. М. Мухін. – К.: Наук. світ., 2008. – 246 с. – Бібліогр.: с. 234–245.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – 3-є вид., перер. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
8. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
9. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2015.
10. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
11. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навч дисципл. “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / укладач Сухорада Г. І. / За ред. Д. С. Грищенко, Ю. С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 – 60 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: В 2 томах / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – Т.1. – 392 с.
13. Физическая реабилитация: [учеб. для студ. высш. учеб. зав.] / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с.
14. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. — Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
15. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Івашенко, С. М. Жембровський, О. В. Молоков, Ю. В. Муштатов, Ю. С. Фіногенов. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.
16. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту,
підполковник
“09” серпня 2019 року.

Назарій ВЕРБИН

