

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
*О.Б. Жильцов*  
“ 09 ” 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛФК  
В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: першого (бакалаврського)

Освітньої програми: Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0709/20  
*Жильцов*  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«    » 20 20

Київ - 2020

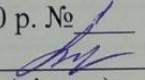
**Розробники:**

Коханська С.С., викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту;  
Співак М.Л., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

**Викладачі:**


Коханська С.С., викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту;  
Співак М.Л., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

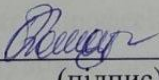
Протокол від 30.08.2020 р. № 1  
Завідувач кафедри  (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з керівником освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»

30.08.2020 р.

Керівник освітньої програми  (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

  .  .2020 р.  
Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	IV	
Семестр	7, 8	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	7 сем. – залік 8 сем. – іспит	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця лікувальної фізичної культури, який опанував методики викладання в спеціальних медичних групах і спроможний реалізувати спеціалізовані завдання в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з широким доступом до працевлаштування.

### Завдання дисципліни:

1. Оволодіти здатністю проводити заняття з лікувальної фізичної культури, застосовуючи різноманітні засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей стану здоров'я дітей, які належать до спеціальної медичної групи.

2. Розвинути здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації занять з лікувальної фізичної культури учнів, які належать до спеціальної медичної групи з метою оволодіння життєво необхідними руховими навичками.

3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації, анатомо-морфологічних, фізіологічних та психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості.

4. Опанувати здатність використовувати під час навчання та професійної діяльності основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу

особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттям.

5. Засвоїти вимоги щодо санітарно-гігієнічних норм, принципів та методів організації занять з лікувальної фізичної культури з метою підвищення їх ефективності, правил техніки безпеки, забезпечення профілактики травматизму школярів, які належать до спеціальної медичної групи.

6. Розвинути здатність здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі занять з лікувальної фізичної культури, регулярно оцінювати рівень їх здоров'я та фізичної працездатності.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. Випускник здатен продемонструвати усвідомлене використання засобів фізичної культури, як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

2. Випускник здатен використовувати знання фізкультурно-спортивної реабілітації, принципи, засоби та методи організації занять з лікувальної фізичної культури учнів, які належать до спеціальної медичної групи .

3. Випускник здатен проводити заняття з лікувальної фізичної культури у спеціальних медичних групах з урахуванням рівня здоров'я та фізичної працездатності учнів.

4. Здатен демонструвати техніку рухів, сприяти оволодінню життєво необхідних рухових навичок учнів, які належать до спеціальної медичної групи.

5. Здатен здійснювати контроль за станом здоров'я та фізичної працездатності учнів, які належать до спеціальної медичної групи у процесі занять з лікувальної фізичної культури.

6. Здатен оцінювати досягнення учнів у процесі занять з лікувальної фізичної культури.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах».</b>							
Тема 1. Предмет, зміст та основні поняття дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах»	2	2					
Основи лікувальної фізичної культури дітей із ослабленим здоров'ям	8		2				6
Тема 2. Загальні вимоги до проведення занять з лікувальної фізичної культури та періоди застосування вправ ЛФК	2	2					
Модульний контроль	2						
Разом за змістовний модуль 1	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основи лікувальної фізичної культури при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.</b>							
Тема 3. Лікувальна фізична культура для школярів при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем	2	2					
Форми, засоби і методи профілактики порушень постави та плоскостопості дітей шкільного віку.	10		2				8
Особливості лікувальної фізичної культури дітей із функціональними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем.	8		2				6
Тема 4. Профілактика порушень постави та методи її виправлення.	2			2			
Тема 5. Профілактика плоскостопості.	2			2			
Тема 6. Методика формування постави та профілактика плоскостопості з застосуванням різного інвентарю.	2			2			
Тема 7. Методика проведення занять ЛФК при	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
захворюваннях дихальної системи.							
Тема 8. Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях дихальної системи (оцінка функціонального стану дихальної системи).	2			2			
Тема 9. <b>Методика проведення занять ЛФК</b> при захворюваннях серцево-судинної системи.	2			2			
Тема 10. Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях серцево-судинної системи (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи, функціональні проби).	10			2			8
Тема 11. Сучасні дихальні методики в оздоровчих заняттях з ЛФК в спеціальних медичних групах.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом за змістовний модуль 2	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>			<b>22</b>
Разом за перший семестр	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>			<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 3. Основи лікувальної фізичної культури при функціональних порушеннях нервової системи, зору й вадах слуху.</b>							
Тема 12. Особливості лікувальної фізичної культури дітей з функціональними порушеннями нервової системи.	2	2					
Тема 13. Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору та вадами слуху.	2	2					
Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору, вадами слуху, функціональними порушеннями нервової системи	6		2				4
Тема 14. Методика проведення занять ЛФК при функціональних порушеннях нервової системи	2			2			
Тема 15. Методика проведення занять ЛФК при порушеннях зору. Комплекси вправ коригуючої гімнастики при міопії	2			2			
Тема 16. Загально-розвиваючі вправи при порушеннях зору та вадах слуху	6			2			4

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	2						
Разом за змістовний модуль 3	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 4. Основи лікувальної фізичної культури при функціональних захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, порушеннях маси тіла та комплексних захворюваннях</b>							
Тема 17 Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла.	2	2					
Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла.	12		2				10
Тема 18. Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	2			2			
Тема 19. Профілактика порушень маси тіла	2			2			
Тема 20. Особливості проведення занять з дітьми, які мають різні захворювання та часто хворіють на гострі респіраторні захворювання	2		2				
Особливості проведення занять з дітьми, які мають різні захворювання.	12			2			10
Особливості проведення занять з дітьми, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.	2			2			
Тема 21. Використання оздоровчої ходьби та бігу при різних захворюваннях.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом за змістовний модуль 4	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			<b>20</b>
Разом за восьмий семестр	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>			<b>28</b>
<b>Всього</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>32</b>			<b>56</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах».**

**Лекція 1.** Предмет, зміст та основні поняття дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах».

Основні питання / ключові слова: визначення та значення лікувальної фізичної культури; спеціальні медичні групи; основні завдання лікувальної фізичної культури; структура навчальної дисципліни.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Семінарське заняття 1.** Основи лікувальної фізичної культури дітей із ослабленим здоров'ям.

Основні питання / ключові слова: об'єкт вивчення; предмет вивчення; критерії диференціації школярів за рівень здоров'я; дозування фізичного навантаження.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Лекція 2.** Загальні вимоги до проведення занять з лікувальної фізичної культури та періоди застосування вправ ЛФК.

Основні питання / ключові слова: особливості методики проведення занять з ЛФК; техніка безпеки на заняттях з ЛФК; засоби, форми й періоди застосування лікувальної фізичної культури; рухові режими.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Змістовий модуль 2. Основи лікувальної фізичної культури при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.**

**Лекція 3.** Лікувальна фізична культура для школярів при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.



Основні питання / ключові слова: основні захворювання серцево-судинної та дихальної систем; порушення постави; плоскостопість; дихальна гімнастика; розподіл навантаження.

Рекомендована література:

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. — 279 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Семінарське заняття 2.** Форми, засоби і методи профілактики порушень постави та плоскостопості дітей шкільного віку.

Основні питання / ключові слова: види порушень постави; корекція і формування правильної постави; плоскостопість; застосування комплексів вправ ЛФК; протипоказання.

Рекомендована література:

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. — 279 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Семінарське заняття 3.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей із функціональними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем.

Основні питання / ключові слова: основні захворювання серцево-судинної та дихальної систем; спеціально-оздоровчі вправи; «розсіювання» навантаження; система дихальних вправ.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Практичне заняття 1.** Профілактика порушень постави та методи її виправлення.

Основні питання / ключові слова: постава, правильна постава, фізіологічні вигини, скривлення хребта, дефекти постави, причини дефектів постави, види порушень постави, природний м'язовий корсет, корекція постави, засоби виправлення порушень постави, комплекси вправ при порушеннях постави.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

### **Практичне заняття 2.** Профілактика плоскостопості.

Основні питання / ключові слова: плоскостопість, деформація стопи, ступені плоскостопості, профілактика плоскостопості, корекція плоскостопості, засоби профілактики та корекції плоскостопості, комплекси вправ для профілактики плоскостопості.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 3.** Методика формування постави та профілактика плоскостопості з застосуванням різного інвентарю.

Основні питання / ключові слова: постава, правильна постава, природний м'язовий корсет, засоби формування постави, плоскостопість, деформація стопи, ступені плоскостопості, профілактика плоскостопості, корекція плоскостопості, засоби профілактики та корекції плоскостопості, інвентар, який застосовують у фізичному вихованні для формування постави та корекції плоскостопості, гімнастичні предмети, медбол, гімнастична стінка, еспандер гумовий джгут, комплекси вправ з застосуванням різного інвентарю.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 4.** Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях дихальної системи.

Основні питання / ключові слова: основні захворювання дихальної системи, обмеження при захворюваннях дихальної системи, особливості методики фізичного виховання, форми та засоби ЛФК, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 5.** Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях дихальної системи (оцінка функціонального стану дихальної системи).

Основні питання / ключові слова: морфологічні дані, окружність грудної клітки, функціональні показники та проби, фази вимірювання грудної клітки, вдих, видих, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі, проба Серкіна, затримка дихання,

Рекомендована література:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді: навч. посіб. – К.:Олімп. л-ра, 2011. -224 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 6.** Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.

Основні питання / ключові слова: основні захворювання серцево-судинної системи у шкільному віці, форми та засоби ЛФК, методика проведення, дозування, методи досягнення розвиваючих ефектів, адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень, полегшення роботи серця, складання комплексів вправ

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 7.** Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях серцево-судинної системи (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи, функціональні проби).

Основні питання / ключові слова: частота серцевих скорочень, тахікардія, артеріальний тиск, систолічний, діастолічний, артеріальний тиск при фізичних

навантаженнях, функціональні проби, ортостатична проба, функціональна проба із 20 присіданнями.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді: навч. посіб. – К.:Олімп. л-ра, 2011. -224 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 8.** Сучасні дихальні методики в оздоровчих заняттях з ЛФК в спеціальних медичних групах.

Основні питання / ключові слова: дихання, правильне дихання, діафрагмальне дихання, протипоказання до занять дихальною гімнастикою, гімнастика Стрельникової, методика Дінейка, методика Толкачева, методика Стрельцової, дихання за практикою йоги.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.
2. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.
3. Дихальні методики в оздоровчих заняттях: [метод. рек. для студ. вищ. навч. закл.] / [укл. : Івчатова Т.В., Мартинюк О.А., Смолка Л.М. та ін. ]. – К. : КНЕУ, 2013. – 47 с.

**Змістовий модуль 3. Основи лікувальної фізичної культури при функціональних порушеннях нервової системи, зору й вадах слуху.**

**Лекція 4.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей з функціональними порушеннями нервової системи.

Основні питання / ключові слова: основні функціональні порушення нервової системи; засоби ЛФК при порушеннях нервової системи; корекція помилок виховання.

**Лекція 5.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору та вадами слуху.

Основні питання / ключові слова: функціональні порушення зору та слуху у школярів; первинна профілактика порушень зору; гігієнічні правила і вимоги; аутотренінг.

Рекомендована література:

1. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..

3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Семінарське заняття 4.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору та вадами слуху, функціональними порушеннями нервової системи.

Основні питання / ключові слова: засоби ЛФК при порушеннях нервової системи; гімнастика для очей; комплекси вправ розвиваючої гімнастики; .

Рекомендована література:

1. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..

3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Практичне заняття 9.** Методика проведення занять ЛФК при функціональних порушеннях нервової системи.

Основні питання / ключові слова: збудження ЦНС, гальмування, підвищена емоційність, вегетативні реакції, негативні та афективні стани, психологічні перенавантаження, невроз, вправи на розслаблення, засоби фізичного виховання при порушеннях нервової системи, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.

**Практичне заняття 10.** Методика проведення занять ЛФК при порушеннях зору. Комплекси вправ коригуючої гімнастики при міопії.

Основні питання / ключові слова: : уроджені та набуті вади зору, короткозорість, далекозорість астигматизм, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 11.** Загально-розвиваючі вправи при порушеннях зору та вадах слуху.

Основні питання / ключові слова: функціональні захворювання очей, вади зору в результаті хронічних захворювань, протипоказання при застосуванні фізичних вправ, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.

**Змістовний модуль 4. Основи лікувальної фізичної культури при функціональних захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, порушеннях маси тіла та комплексних захворюваннях.**

**Лекція 6.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла.

Основні питання / ключові слова: ожиріння; комплексні ускладнення при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла; нормалізація процесів обміну речовин; засоби фізичної культури; .

Рекомендована література:

**Семінарське заняття 5.** Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла.

Основні питання / ключові слова: мотивація до занять спортом дітей із порушенням маси тіла; формування звичок здорового способу життя; руховий режим; врахування показників віку, статі, рівня підготовленості при створенні комплексів ЛФК для дітей із порушенням маси тіла.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Практичне заняття 12.** Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.

Основні питання / ключові слова: основні захворювання органів шлунково-кишкового тракту, обмеження при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, особливості методики фізичного виховання, форми та засоби ЛФК, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

2. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.

### **Практичне заняття 13.** Профілактика порушень маси тіла.

Основні питання / ключові слова: : основні причини порушень маси тіла, методи досягнення нормалізації маси, форми та засоби ЛФК, складання комплексів вправ.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Семінарське заняття 6.** Особливості проведення занять дітьми, які мають різні захворювання та часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.

Основні питання / ключові слова: причини захворювань дихальної системи; хронічні захворювання; завдання та засоби дихальної гімнастики Бутейка й Стрельникової.

Рекомендована література:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

2. Дихальні методики в оздоровчих заняттях: [метод. рек. для студ. вищ. навч. закл.] / [укл. : Івчатова Т.В., Мартинюк О.А., Смолка Л.М. та ін. ]. – К. : КНЕУ, 2013. – 47 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 367 с.

**Практичне заняття 14.** Особливості проведення занять дітьми, які мають різні захворювання.

Основні питання / ключові слова: показання та протипоказання для застосування фізичних вправ при різних захворюваннях, рекомендовані види діяльності при різних захворюваннях, вибір засобів фізичного виховання після травм та захворювань, терміни допуску до занять фізичною культурою після травм та захворювань

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 15.** Особливості проведення занять з дітьми, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.

Основні питання / ключові слова: ГРЗ, ГРВІ, оздоровчий та тренувальний ефект фізичних вправ, обсяг та інтенсивність навантажень, методики загартування.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

3. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

**Практичне заняття 16.** Використання оздоровчої ходьби та бігу при різних захворюваннях.

Основні питання / ключові слова: біг, ходьба, оздоровчий біг, лікувальний біг, оздоровча і лікувальна дія бігу, вплив оздоровчого бігу та ходьби на органи і системи організму, методика оздоровчого бігу і ходьби, інтенсивність навантаження, частота занять, тривалість заняття, програми занять оздоровчим бігом, програма Купера.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

2. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.

3. <https://studfile.net/preview/5192929/page:15/> Авторські програми оздоровчого бігу



#### 4. Контроль навчальних досягнень

##### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських	1	1	1	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	2	20
Відвідування практичних заняттях	1	-	-	8	8
Робота на практичних заняттях	10	-	-	8	80
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			43		151
Усього за семестр			<b>194</b>		
Розрахунок коефіцієнта			$194/100=1,94$		
Залік					

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських	1	1	1	2	2
Робота на семінарських заняттях	10	1	10	2	20
Відвідування практичних	1	3	3	5	5
Робота на практичних заняттях	10	3	30	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			81		113
Усього за семестр			<b>194</b>		
Розрахунок коефіцієнта			$194/60=3,2$		
Іспит			<b>40</b>		

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Розкрити мету, завдання й засоби лікувальної фізичної культури дітей молодшого, середнього або старшого шкільного віку.
2. Форми, засоби і методи профілактики порушень постави та плоскостопості дітей шкільного віку. Написати комплекс вправ для профілактики порушень постави або плоскостопості.
3. Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях дихальної системи. Написати комплекс вправ для дітей з захворюваннями дихальної системи.
4. Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. Написати комплекс вправ для дітей з захворюваннями серцево-судинної системи.
5. Методика проведення занять ЛФК при функціональних порушеннях нервової системи. . Написати комплекс вправ для дітей з порушеннями нервової системи.
6. Загально-розвиваючі вправи при порушеннях зору та вадах слуху. Написати комплекс загально розвиваючих вправ, враховуючи протипоказання для дітей з захворюваннями очей або вадами слуху.
7. Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту. Написати комплекс вправ для дітей з захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.
8. Профілактика порушень маси тіла. Написати комплекс вправ для дітей з порушеннями маси тіла.

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю: 7 семестр – залік; 8 семестр – іспит.

Обов'язкова умова допуску до іспиту: отримання мінімум 35 балів за результатами поточного контролю.

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Назвіть мету й обґрунтуйте основні завдання лікувальної фізичної культури в спеціальних медичних групах.
2. Обґрунтуйте поняття лікувальної фізичної культури і її взаємозв'язок з іншими галузями науки.
3. Дайте характеристику загальним вимогам до проведення занять з лікувальної фізичної культури.
4. Опишіть основні періоди застосування вправ лікувальної фізичної культури.
5. Надайте загальну характеристику основним механізмам дії лікувальної фізичної культури.
6. Опишіть критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я на групи.
7. Охарактеризуйте особливості проведення занять з лікувальної фізичної культури дітей із ослабленим здоров'ям.
8. Дайте характеристику основним формам проведення занять з лікувальної фізичної культури в спеціальних медичних групах.
9. Дайте характеристику основним засобам лікувальної фізичної культури в спеціальних медичних групах.
10. Дайте характеристику основним методам проведення занять з лікувальної фізичної культури в спеціальних медичних групах.
11. Надати характеристику особливості лікувальної фізичної культури дітей із функціональними порушеннями серцево-судинної.
12. Надати характеристику особливості лікувальної фізичної культури дітей із функціональними порушеннями дихальної системи.
13. Назвіть показання і протипоказання до занять лікувальною фізичною культурою.
14. Пояснити структуру заняття з лікувальної фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.
15. Пояснити структуру заняття з лікувальної фізичної культури дітей середнього шкільного віку.
16. Пояснити структуру заняття з лікувальної фізичної культури дітей старшого шкільного віку.
17. Пояснити фактори, що визначають вплив фізичних вправ під час заняття з лікувальної фізичної культури.
18. Обґрунтуйте класифікацію засобів лікувальної фізичної культури.
19. Визначити, яких дітей відносять до основної групи.
20. Визначити, яких дітей відносять до підготовчої групи.
21. Визначити, яких дітей відносять до спеціальної медичної групи.
22. Означити, яким чином рекомендується об'єднувати учнів у підгрупи в спеціальній медичній групі.
23. Назвати цілі фізичного виховання ослаблених дітей.
24. Сформулювати завдання фізичного виховання ослаблених дітей.
25. Сформулювати завдання фізичного виховання у підготовчих групах.

26. Сформулювати завдання занять у спеціальних медичних групах.
27. Дати визначення, що таке постава.
28. Охарактеризувати правильну поставу молодшого школяра.
29. Охарактеризувати нормальну поставу підлітка.
30. Назвати основні причини дефектів постави.
31. Назвати основні види порушень постави.
32. Охарактеризувати порушення постави у сагітальній площині.
33. Охарактеризувати порушення постави у фронтальній площині.
34. Назвати засоби, які використовують для виправлення порушень постави.
35. Назвіть особливості застосування ЛФК при порушеннях постави у сагітальній площині.
36. Назвіть особливості застосування ЛФК при порушеннях постави у фронтальній.
37. Визначити види спорту, які мають особливе значення у фізичному вихованні при порушеннях постави.
38. Охарактеризувати основні форми занять з ЛФК, які застосовуються при порушеннях постави у сагітальній площині.
39. Охарактеризувати основні форми занять з ЛФК, які застосовуються при порушеннях постави у фронтальній площині.
40. Дати визначення плоскостопості.
41. Назвати задання профілактики плоскостопості.
42. Визначити, яким чином може бути досягнута корекція плоскостопості.
43. Охарактеризувати ступені плоскостопості.
44. Означити інвентар, який застосовують у фізичному вихованні для формування постави та корекції плоскостопості.
45. Назвати основні причини захворювань дихальних шляхів.
46. Означити фактори, які сприяють дихальним захворюванням.
47. Визначити які вправи рекомендують обмежити при захворюваннях дихальної системи.
48. Назвати норми частоти дихання та ЧСС для дітей 7-12 та старше 12 років.
49. Сформулювати завдання дихальної гімнастики.
50. Означити, яким чином підвищується ефективність дихальних вправ.
51. Перечислити, критерії оцінювання функціонального стану дихальної системи.
52. Перечислити основні морфофункціональні показники зовнішнього дихання.
53. Описати, як визначають форму грудної клітки.
54. Означити форми грудної клітки.
55. Означити фази вимірювання окружності грудної клітки.
56. Дати визначення, що таке екскурсія грудної клітки.
57. Дати визначення, що таке ЖЄЛ.
58. Пояснити методику вимірювання ЖЄЛ.
59. Означити, від чого залежать значення ЖЄЛ.
60. Пояснити методику проведення проби Штанге.

61. Пояснити методику проведення проби Генчі.
62. Пояснити методику проведення динамічної спироетрії.
63. Пояснити методику проведення проби Серкіна.
64. Пояснити механізм позитивного впливу фізичних вправ на дихальну систему.
65. Охарактеризувати та назвати види спорту, які найбільше впливають на дихальну систему.
66. Розкрити суть та охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.
67. Визначити, які вправи вважають найбільш ефективними при захворюваннях серцево-судинної системи.
68. Означити, яку роль відіграє стан серцево-судинної системи дітей і підлітків у адаптації організму фізичних навантажень.
69. Означити, які фактори впливають на реакцію ЧСС на фізичні навантаження у дітей і підлітків.
70. Пояснити, чому ЧСС є найбільш вимірюваним показником у практиці фізичного виховання.
71. Перечислити фактори, від яких залежить ЧСС у дитячому віці.
72. Перечислити та охарактеризувати методи вимірювання ЧСС.
73. Роз'яснити методику вимірювання артеріального тиску та охарактеризуйте його показники.
74. Пояснити, як змінюється артеріальний тиск при різних фізичних навантаженнях.
75. Охарактеризувати ортостатичну функціональну пробу.
76. Охарактеризувати функціональну пробу з 20 присіданнями.
77. Перечислити і охарактеризувати сучасні дихальні методики.
78. Розкрити суть і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.
79. Розкрити суть і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять школярів при функціональних порушеннях нервової системи.
80. Розкрити мету і суть чотиріступеневої системи вправ на розслаблення за І.В. Ловицькою.
81. Визначити загальні завдання викладача та методичні прийоми при освоєнні учнями вправ на розслаблення.
82. Розкрити суть і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять школярів при вадах зору та слуху.
83. Перечислити протипоказання при застосуванні загально-розвиваючих фізичних вправ для дітей з вадами зору та слуху.
84. Розкрити суть і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять школярів при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.
85. Перечислити протипоказання для застосування фізичних вправ при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту.
86. Назвати основні причини порушень маси тіла у сучасних школярів.

87. Розкрити суть і охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять школярів при функціональних порушеннях обміну речовин.

88. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання для нормалізації процесів обміну речовин.

89. Визначити оздоровчий і лікувальний вплив бігу та ходьби на органи і системи організму.

90. Перечислити і розкрити суть основних програм оздоровчим бігом.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції – 12 год., сем.заняття – 12 год., практ.заняття – 32 год., самостійна робота – 56 год., модульн. контроль – 8 год.

Модулі	<b>ЗМ 1. Вступ до дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах» (43 бали)</b>	
Лекції	1	2
Теми лекцій	Предмет, зміст та основні поняття дисципліни «Методика викладання ЛФК в спеціальних медичних групах».	Загальні вимоги до проведення занять з лікувальної фізичної культури та періоди застосування вправ ЛФК.
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Семінарські заняття	1	
Теми семінарських занять	Основи лікувальної фізичної культури дітей із ослабленим здоров'ям.	
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1	
Самост. роб. (бали)	1×5 балів	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)	
Підсум. контроль		

Модулі	<b>ЗМ 2. Основи лікувальної фізичної культури при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. (151 бал)</b>	
Лекції	3	
Теми лекцій	Лікувальна фізична культура для школярів при порушеннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем	
Лекції, відвід. (бали)	1	



Семінарські заняття	2				3			
Теми семінарських занять	Форми, засоби і методи профілактики порушень постави та плоскостопості дітей шкільного віку				Особливості лікувальної фізичної культури дітей із функціональними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем.			
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1				10+1			
Практичні заняття, №	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Профілактика порушень постави та методи її виправлення	Профілактика плоскостопості	Методика формування постави та профілактики плоскостопості з застосуванням різного інвентарю	Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях дихальної системи	Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях дихальної системи (оцінка функціонального стану дихальної системи)	Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	Методи контролю та самоконтролю при захворюваннях серцево-судинної системи (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи, функціональні проби)	Сучасні дихальні методики в оздоровчих заняттях з ЛФК в спеціальних медичних групах
Роб.практ.зан+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	3×5 балів							
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)							
Підсум. контроль	Залік							

Модулі	<b>ЗМ 3. . Основи лікувальної фізичної культури при функціональних порушеннях нервової системи, зору й вадах слуху. (81бал)</b>		
Лекції	4	5	
Теми лекцій	Особливості лікувальної фізичної культури дітей з функціональними порушеннями нервової системи.	Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору та слуху.	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	
Семінарські заняття	4		
Теми семінарських занять	Особливості лікувальної фізичної культури дітей із порушенням зору та слуху, функціональними порушеннями нервової системи.		
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1		
Практичні заняття, №	9	10	11
Теми практичних занять	Методика проведення занять ЛФК при функціональних порушеннях нервової системи	Методика проведення занять ЛФК при порушеннях зору. Комплекси вправ коригуючої гімнастики при міопії.	Загально-розвиваючі вправи при порушеннях зору та вадах слуху.
Роб.практ.зан+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	<b>ЗМ 4. Основи лікувальної фізичної культури при функціональних захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту, порушеннях маси тіла та комплексних захворюваннях (113 балів)</b>				
Лекції	6				
Теми лекцій	Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла				
Лекції, відвід. (бали)	1				
Семінарські заняття	5		6		
Теми семінарських занять	Особливості лікувальної фізичної культури дітей при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту та порушеннях маси тіла		Особливості проведення занять дітьми, які мають різні захворювання та часто хворіють на гострі респіраторні захворювання		
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1		10+1		
Практичні заняття, №	12	13	14	15	16
Теми практичних занять	Методика проведення занять ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	Профілактика порушень маси тіла	Особливості проведення занять дітьми, які мають різні захворювання	Особливості проведення занять з дітьми, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання	Використання оздоровчої ходьби та бігу при різних захворюваннях
Роб.практ.зан+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)				

Підсум. контроль	Іспит
---------------------	-------

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді: навч. посіб. – К.:Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.: іл..
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [ за ред. Т.Ю. Круцевич]. – Київ: Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – 448 с.

### Додаткова:

1. Безверхня Г.В., Заяць О.В., Коваленко А.О. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2010. – 83 с.
2. Дихальні методики в оздоровчих заняттях: [метод. рек. для студ. вищ. навч. закл.] / [укл. : Івчатова Т.В., Мартинюк О.А., Смолка Л.М. та ін. ]. – К. : КНЕУ, 2013. – 47
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. — 279 с.
5. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
6. <https://studfile.net/preview/5257758/page:7/> Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ.
7. <https://refdb.ru/look/1165522-pall.html> Оздоровчий біг як джерело зміцнення здоров'я в системі самостійних занять учнів. Методичний посібник для працівників фізичного виховання
8. <https://studfile.net/preview/5192929/page:15/> Авторські програми оздоровчого бігу