

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури



## **ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Київ 2024

УДК 796:613.71/73(075.8)

О 72

Укладачш: В.В. Кульбака, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури  
О.В. Баканичев, канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури  
А.О. Ляшенко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р псих.наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 17.01. 2024 року.*

В авторській редакції.

Основи лікувальної фізичної культури: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: В.В. Кульбака, О.В. Баканичев, А.О. Ляшенко. Київ: КНУБА, Талком, 2024. – 28 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Основи ЛФК».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, вимоги до поточного, модульного і підсумкового контролю, вимоги до здачі заліку, спеціальна література, інші інформаційні ресурси для вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА,Талком 2024

## ЗМІСТ

Загальні положення .....	3
Мета та завдання дисципліни .....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни .....	7
2. Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни .....	8
3 Програма навчальної дисципліни .....	9
3.1 Модуль 1 (денна форма).....	9
3.2. Модуль 1 (заочна форма) .....	11
4. Структура навчальної дисципліни .....	14
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	18
5.1. Індивідуальна робота .....	19
6. Контроль за якістю навчання .....	21
6.1. Поточний контроль.....	21
6.2. Модульний контроль .....	22
6.3. Підсумковий контроль.....	23
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік).....	24
6.5.Умови допуску до підсумкового контролю .....	26
Література.....	27

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Важливим напрямком підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому особливі вимоги ставляться до теоретичних та профілюючих дисциплін, де фундаментальні знання та навички практичної діяльності, які набуті студентами в процесі навчання, можуть розглядатися як основа глибокої фахової компетентності у вирішенні складних завдань у майбутній трудовій діяльності [4,5,7,14].

Дисципліна «Основи ЛФК» профілююча у професійній підготовці фахівців зі спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”. Дана спеціальність вимагає високої професійної підготовленості фахівців в умінні оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорт, використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості, застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом, застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати [10,11,13, 14,21].

У методичних вказівках надана програма дисципліни, що складається з курсу лекцій та практичних занять.

Зміст методичних вказівок враховує попередні знання студентів з дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Біохімія і біохімічні основи ФВІС», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Фізіологія спорту», «Медико-педагогічний контроль у ФВІС», «Спортивна медицина з основами долікарської допомоги у невідкладних станах».

*Предметом* навчальної дисципліни є застосування фізичних вправ з профілактичною і лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров’я, фізичного стану та працездатності клієнтів різних нозологічних форм.

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни - основною метою викладання даної дисципліни є формування сучасного мислення, оволодіння теоретичними знаннями та методами лікувальної фізкультури, формування у здобувачів вищої освіти комплексного уявлення щодо побудови занять з ЛФК при різних патологічних станах.

Предметом навчальної дисципліни є застосування фізичних вправ з профілактичною і лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності клієнтів різних нозологічних форм.

Дисципліна є частиною фахової теоретичної підготовки, розрахованої на 4 роки навчання і включає чотири етапи, на кожному з яких послідовно вирішуються певні завдання.

IV етап – творчий, який передбачає заключний етап професійного навчання.

*Завдання дисципліни:*

- навчити студентів умінню підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи у відповідності до призначень лікаря;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики;
- оцінювати вплив занять з лікувальної гімнастики на організм пацієнтів і визначати їх ефективність.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми на даному етапі студенти повинні:

знати:

- Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ
- Засоби лікувальної фізичної культури
- Класифікація і характеристика фізичних вправ
- Методика лікувального застосування фізичних вправ (загальні вимоги). Дозування фізичних вправ
- Форми лікувальної фізичної культури
- Методи лікарсько-педагогічної оцінки впливу лікувальної фізичної культури

- Періоди лікувального застосування фізичних вправ
- Організація лікувальної фізичної культури в лікувально-профілактичних установах
- Лікувальна фізична культура при захворюваннях внутрішніх органів і суглобів
- Лікувальна фізична культура при захворюваннях внутрішніх органів і суглобів
- ЛФК при захворюваннях органів дихання
- Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів травлення та порушення обміну речовин
- Лікувальна фізична культура при травмах опорно-рухового апарату
- ЛФК при сколіозі
- Лікувальна фізична культура при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Основи ЛФК» розрахована на студентів IV курсу спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” денної та заочної форми навчання.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (26 годин); семінарських занять (28 годин); самостійної роботи (96 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (20 години); семінарських занять (20 годин); самостійної роботи (110 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 3	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів - 2		4-й	4-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>	
		8-й	10-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 2 самостійної роботи – 4	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Бакалавр	20 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		40 год.	70 год.
		Вид контролю: залік	

Наприкінці восьмого семестру за даним курсом складається залік.

Для отримання заліку необхідно засвоїти теоретичні знання, оволодіти відповідними вміннями і навичками, зробити доповідь, презентацію, виконати модульну контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на практичних заняттях, вміти працювати самостійно.

## 2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов (табл. 2-3).

*Таблиця 2*

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК04	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

*Таблиця 3*

### Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.



ПРН11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. МОДУЛЬ 1 (денна форма)

**Змістовий модуль 1. Загальні питання лікувальної фізичної культури (8 годин).**

**Лекція 1.** Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації. *Головні завдання ЛФК. Форми і методи ЛФК. Засоби ЛФК. Історія розвитку ЛФК. Система організації роботи з лікувальної фізкультури.*

**Лекція 2.** Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ. *Тонізуючий вплив, трофічна дія, формування компенсацій, нормалізація функцій. Методичні принципи ЛФК: своєчасність, комплексність, поступовість, систематичність, послідовність, зростаюча навантаженість, індивідуальність. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Загальний і спеціальний вплив фізичних вправ.*

**Лекція 3.** Режим рухової активності. Ефективність застосування ЛФК. *Види контролю. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Показання та протипоказання до застосування ЛФК.*

**Лекція 4.** Лікувальна гімнастика як основна форма проведення ЛФК. *Особливості лікувальної гімнастики. Класифікація гімнастичних вправ по анатомічних ознаках, по відношенню до навантаження, по характеру м'язового скорочення, по складності, по активності, по впливу на організм. Методика проведення лікувальної гімнастики. Три розділи лікувальної гімнастики. Помилки при виконанні вправ. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Показники адекватного навантаження. Основні принципи вибору адекватного навантаження.*

**Практичні заняття (семінари) (14 годин):**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування? *Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.*

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Форми проведення ЛФК (ЛГ, РГГ, індивідуальні заняття, піші прогулянки, теренкур, ігровий урок, елементи спортивних вправ, біг, самомасаж).

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Засоби ЛФК. Класифікація фізичних вправ, режими рухової активності, вихідні положення, фактори загартування, масаж і прийоми самомасажу.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Масаж. Дія на організм. Показання і протипоказання. Види і техніка лікувального масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж. Точково-рефлекторний масаж. Апаратний масаж. Масаж в сполученні з рухами. Масаж при фізичному стомленні. Масаж при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.

**Заняття 6.** *Тема для обговорення:* Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури. Клінічні приклади. Поняття про реабілітацію. ЛФК в фізичному аспекті реабілітації.

**Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Ефективність застосування ЛФК. Алгоритм проведення ЛГ. Три розділи ЛГ. Помилки при виконанні вправ.

## **Модуль 1. Змістовий модуль 2. Застосування ЛФК при різних нозологічних одиницях. (12 годин)**

**Лекція 5.** ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. *Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при недостатності кровообігу. ЛФК при інфаркті міокарда. ЛФК при стенокардії. ЛФК при гіпертонічній хворобі. ЛФК при гіпотонічній хворобі.*

Лекція 6. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. *. ЛФК при гіпертонічній хворобі. ЛФК при гіпотонічній хворобі.*

Лекція 7. ЛФК при захворюваннях органів дихання. *Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при пневмонії. ЛФК при бронхіальній астмі. ЛФК при хронічному бронхіті. ЛФК при туберкульозі легень. Протипоказання.*

Лекція 8. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. *Клініко-фізіологічне обґрунтування. Загальні принципи застосування. ЛФК при порушенні постави, сколіозі. ЛФК при плоскостопості. ЛФК при артритах і*

*артрозах. ЛФК при переломах трубчатих кісток. ЛФК при ушкодженнях суглобів.*

*Лекція 9. ЛФК при захворюваннях обміну речовин. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при ожирінні. ЛФК при подагрі.*

*Лекція 10. ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС. ЛФК при дитячому церебральному паралічі. ЛФК хворим на інсульт. ЛФК після перенесеної черепно-мозкової травми.*

### **Практичні заняття (семінари) (16 годин):**

**Заняття 8.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи (інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертонічна хвороба, гіпотонія). Клініко-фізіологічне обґрунтування. Призначення рухового режиму, форми та методики лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Заняття 9.** *Тема для обговорення:* ЛФК при вегето-судинній дистонії. Призначити руховий режим та вибрати форми та методику лікувальної фізкультури при ВСД.

**Заняття 10.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях органів дихання (бронхіальна астма, хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, туберкульоз легень). Клініко-фізіологічне обґрунтування. Призначення ЛФК хворому з захворюванням дихальної системи.

**Заняття 11.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів). Призначення з ЛФК хворому з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Заняття 12.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів). Призначення з ЛФК хворому з захворюваннями опорно-рухового апарату.

**Заняття 13.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра). Призначення з ЛФК хворому з захворюваннями обміну речовин. Протипоказання.

**Заняття 14.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи (ДЦП, інсульти). Призначення з ЛФК хворому неврологічного профілю.

**Заняття 15.** *Тема для обговорення:* ЛФК в педіатрії (рахіт, вроджена м'язова кривошия, вроджений вивих стегна, гіпотрофія). Призначення з ЛФК в педіатрії.

## **3.2. МОДУЛЬ 1 (заочна форма)**

### **Змістовий модуль 1. Основи ЛФК. ЛФК при різних нозологіях. (10годин)**

**Лекція 1.** ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації. *Форми ЛФК. Засоби ЛФК. Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних*

*вправ. Методичні принципи. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Головні завдання ЛФК. Історія розвитку ЛФК. Система організації роботи з лікувальної фізкультури.*

**Лекція 2.** *Режими рухової активності. Ефективність застосування ЛФК. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Показання та протипоказання до застосування ЛФК. Класифікація фізичних вправ*

**Лекція 3.** *Лікувальна гімнастика як основна форма проведення ЛФК. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи, дихальної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Особливості лікувальної гімнастики. Класифікація гімнастичних вправ по анатомічних ознаках, по відношенню до навантаження, по характеру м'язового скорочення, по складності, по активності, по впливу на організм. Методика проведення лікувальної гімнастики. Три розділи лікувальної гімнастики. Помилки при виконанні вправ. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Показники адекватного навантаження. Основні принципи вибору адекватного навантаження.*

**Лекція 4.** *ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. ЛФК при порушенні постави, сколіозі. ЛФК при плоскостопості. ЛФК при артритах і артрозах. ЛФК при переломах трубчатих кісток. ЛФК при ушкодженнях суглобів.*

**Лекція 5.** *ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи. ЛФК при захворюваннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра). Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при ожирінні. ЛФК при подагрі. ЛФК при дитячому церебральному паралічі. ЛФК хворим на інсульт. ЛФК після перенесеної черепно-мозкової травми.*

**Практичні заняття: (10годин)**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення: Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування? Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Форми проведення ЛФК (ЛГ, РГГ, індивідуальні заняття, піші прогулянки, теренкур, ігровий урок, елементи спортивних вправ, біг, самомасаж) . Засоби ЛФК (класифікація фізичних вправ, режими рухової активності, вихідні положення, фактори загартування, масаж і прийоми самомасажу).*

**Заняття 2.** *Тема для обговорення: Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК. Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури. Ефективність застосування ЛФК. Алгоритм проведення ЛГ. Три розділи ЛГ. Помилки при виконанні вправ.*

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи (інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертонічна хвороба, гіпотонія). Клініко-фізіологічне обґрунтування. Призначення рухового режиму, форми та методики лікувальної фізкультури при захворюваннях серцево-судинної системи

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях органів дихання (бронхіальна астма, хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, туберкульоз легень). Клініко-фізіологічне обґрунтування. Призначення ЛФК хворому з захворюванням дихальної системи.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіоз, плоскостопість, артрити, артрози, переломи трубчатих кісток, ушкодження суглобів). Призначення з ЛФК хворому з порушеннями і захворюваннями опорно-рухового апарату.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

##### Модуль 1. Змістовий модуль 1. Загальні питання лікувальної фізичної культури

Теми лекцій	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 1. Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації. Форми ЛФК. Засоби ЛФК.	6	2			4	5	2			3
Лекція 2. Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ. Методичні принципи. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.	6	2			4	5	2			3
Лекція 3. Режими рухової активності. Ефективність застосування ЛФК. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Показання та протипоказання до застосування ЛФК.	6	2			4	5	2			3
Лекція 4. Лікувальна гімнастика як основна форма проведення ЛФК.	6	2			4	5	2			3
Лекція 5. ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи. ЛФК при захворюваннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, подагра).						5	2			3
<b>Усього годин</b>	<b>24</b>	<b>8</b>			<b>16</b>	<b>25</b>	<b>10</b>			<b>15</b>

Таблиця 5

## Модуль 1. Змістовий модуль 1. Загальні питання лікувальної фізичної культури

Теми практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Заняття 1. Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування? Клініко-фізіологічне обґрунтування та механізми лікувальної дії фізичних вправ. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.	4		2		2	13		2		11
Заняття 2. Форми проведення ЛФК.	4		2		2	13		2		11
Заняття 3. Засоби ЛФК.	4		2		2					
Заняття 4. Масаж	4		2		2					
Заняття 5. Медичний контроль під час проведення ЛФК. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.	4		2		2	13		2		11
Заняття 6. Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури.	4		2		2	13		2		11
Заняття 7. Ефективність застосування ЛФК. Алгоритм проведення ЛГ. Три розділи ЛГ. Помилки при виконанні вправ.	4		2		2	13		2		11
<b>Усього годин</b>	<b>28</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	<b>65</b>		<b>10</b>		<b>55</b>

## Модуль 1. Змістовий модуль 2. Застосування ЛФК при різних нозологічних одиницях

Теми лекцій	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 5. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.	6	2			4					
Лекція 6. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.	6	2			4					
Лекція 7. ЛФК при захворюваннях органів дихання.	6	2			4					
Лекція 8. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату.	6	2			4					
Лекція 9. ЛФК при захворюваннях обміну речовин.	6	2			4					
Лекція 10. ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС.	6	2			4					
<b>Усього годин</b>	<b>36</b>	<b>12</b>			<b>24</b>					



## Модуль 1. Змістовий модуль 2. Застосування ЛФК при різних нозологічних одиницях

Теми практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Заняття 8. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.	4		2		2					
Заняття 9. ЛФК при вегето-судинній дистонії.	4		2		2					
Заняття 10. ЛФК при захворюваннях органів дихання.	4		2		2					
Заняття 11. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату.	4		2		2					
Заняття 12. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату.	4		2		2					
Заняття 13. ЛФК при захворюваннях обміну речовин.										
Заняття 14. ЛФК при захворюваннях і травмах нервової системи.										
Заняття 15. ЛФК в педіатрії.										
<b>Усього годин</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>					

## 5. ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, модульного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 8);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку/екзамену – 10-20 годин.

Таблиця 8

### Перелік тем для самостійної роботи студентів

1	Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації.
2	Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування
3	. Клініко-фізіологічне обґрунтування ЛФК.
4	Механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій.
5	Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Форми проведення ЛФК.
6	Засоби ЛФК.
7	ЛФК: класифікація фізичних вправ.
8	Режими рухової активності
9	Лікувальна гімнастика, як основна форма ЛФК.
10	Алгоритм проведення лікувальної гімнастики. Три розділи лікувальної гімнастики. Помилки при виконанні вправ.
11	Медичний контроль під час проведення ЛФК.
12	Медичний контроль під час проведення ЛФК.
13	Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.
14	Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури
15	Ефективність застосування ЛФК

16	ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при гіпертонічній хворобі. Показання, протипоказання. ЛФК при інфаркті міокарда. Етапи реабілітації, комплекси лікувальної фізкультури.
17	ЛФК при захворюваннях органів дихання. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при бронхіальній астмі. Показання, протипоказання. Які комплекси лікувальної фізкультури слід призначати при бронхіальній астмі?
18	ЛФК при пневмонії. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання. ЛФК при туберкульозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання.
19	ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Загальні принципи застосування. ЛФК при переломі трубчатих кісток. Показання, протипоказання
20	ЛФК при порушенні постави. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Комплекс ЛФК при порушенні постави. ЛФК для профілактики порушення постави.
21	ЛФК при сколіозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при плоскостопості. Загальні принципи застосування
22	ЛФК при артритах, артрозах. Клініко-фізіологічне обґрунтування. ЛФК при ушкодженні суглобів. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання
23	ЛФК при захворюваннях обміну речовин Клініко-фізіологічне обґрунтування.ЛФК при ожирінні.ЛФК при цукровому діабеті. ЛФК при подагрі.
24	ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
25	ЛФК при дитячому церебральному паралічу. Показання, протипоказання.
26	ЛФК при вегетативній дисфункції по гіпертонічному типу і по гіпотонічному типу.
27	ЛФК при інсульті. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання. Медичний контроль під час проведення ЛФК при інсульті.
28	ЛФК при неврастенії, істерії. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання.
29	ЛФК при захворюваннях периферичної нервової системи (радікуліт, невралгія).
30	ЛФК при операціях на органах черевної порожнини. Загальні принципи застосування ЛФК після операцій на органах черевної порожнини. Протипоказання до лікувальної фізкультури у післяопераційному періоді
31	Особливості застосування ЛФК в педіатрії.ЛФК при рахіті. ЛФК при вродженій м'язовій кривошії. ЛФК при вродженому вивиху стегна ЛФК при гіпотрофії.
32	ЛФК при імунодефіцитних станах. ЛФК у часто хворюючих дітей
<b>Усього годин 40/70</b>	

### **5.1. Індивідуальна робота**

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

*По-перше*, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

*По-друге*, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам. У таблиці 8 представлені теми для індивідуального завдання. У таблиці 9 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студенти.

*Таблиця 9*

### **Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії</b>
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
------------	---	--

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

## 6. КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ НАВЧАННЯ

### 6.1. Поточний контроль

**Поточний контроль** здійснюється на практичних заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, схематичні зображення, конспекти, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються звітні документи згідно спрямування практики, передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

*Тестове опитування* (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

## 6.2. Модульний контроль

**Модульний контроль** з дисципліни представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми практичних (семінарських) занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 8, 9), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами поточного та модульного контролю (табл. 10); шкала оцінювання за підсумком семестру/навчального року (табл. 11).

**Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
30	30	10	30	100

**Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:**

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулю 1).

**6.3. Підсумковий контроль**

**Підсумковий контроль** здійснюється під час проведення залікової та екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю.

Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів. У підсумковий контроль даної дисципліни входить: модульна контрольна робота, залік, курсова робота, екзамен.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 11). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 12.

Таблиця 11

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні  
магістром при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік):**

1. Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК, як основний засіб фізичної реабілітації.
2. Основні завдання ЛФК. Чим відрізняється ЛФК від інших методів лікування?
3. Клініко-фізіологічне обґрунтування ЛФК.
4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ: механізм тонізуючого впливу, механізм трофічної дії, механізм формування компенсацій, механізм нормалізації функцій.
5. Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК.
6. Форми проведення ЛФК.
7. Засоби ЛФК.
8. ЛФК: класифікація фізичних вправ.
9. Режим рухової активності.
10. Лікувальна гімнастика, як основна форма ЛФК.
11. Алгоритм проведення лікувальної гімнастики. Три розділи лікувальної гімнастики. Помилки при виконанні вправ.
12. Медичний контроль під час проведення ЛФК.
13. Оцінка адекватного навантаження. Фактори для вибору адекватного навантаження при проведенні ЛФК.
14. Показання та протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури.
15. Ефективність застосування ЛФК.
16. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
17. ЛФК при гіпертонічній хворобі. Показання, протипоказання.



18. ЛФК при інфаркті міокарда. Етапи реабілітації, комплекси лікувальної фізкультури.
19. ЛФК при захворюваннях органів дихання. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
20. ЛФК при бронхіальній астмі. Показання, протипоказання. Які комплекси лікувальної фізкультури слід призначати при бронхіальній астмі?
21. ЛФК при пневмонії. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання.
22. ЛФК при туберкульозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання.
23. ЛФК при хронічних неспецифічних захворюваннях легень.
24. ЛФК при захворюваннях і порушеннях опорно-рухового апарату. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Загальні принципи застосування.
25. ЛФК при переломі трубчатих кісток. Показання, протипоказання.
26. ЛФК при порушенні постави. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Комплекс ЛФК при порушенні постави.
27. ЛФК для профілактики порушення постави.
28. ЛФК при сколіозі. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
29. ЛФК при плоскостопості. Загальні принципи застосування
30. ЛФК при артритях, артрозах. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
31. ЛФК при ушкодженні суглобів. Клініко-фізіологічне обґрунтування. Показання, протипоказання.
32. ЛФК при захворюваннях обміну речовин Клініко-фізіологічне обґрунтування.
33. ЛФК при ожирінні.
34. ЛФК при цукровому діабеті.
35. ЛФК при подагрі.
36. ЛФК при захворюваннях і травмах ЦНС. Клініко-фізіологічне обґрунтування.
37. ЛФК при дитячому церебральному паралічу. Показання, протипоказання.
38. ЛФК при вегетативній дисфункції по гіпотонічному типу.
39. ЛФК при вегетативній дисфункції по гіпертонічному типу.
39. ЛФК при інсульті. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання. Медичний контроль під час проведення ЛФК при інсульті.
40. ЛФК при неврастенії, істерії. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання.
41. ЛФК при захворюваннях периферичної нервової системи (радікуліт, невралгія).
42. ЛФК при операціях на органах черевної порожнини. Загальні принципи застосування ЛФК після операцій на органах черевної порожнини. Протипоказання до лікувальної фізкультури у післяопераційному періоді.

43. ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Клініко-фізіологічне обґрунтування Показання. Протипоказання.
44. ЛФК при язві шлунка, язві дванадцятипалої кишки.
45. ЛФК при гастриті.
46. ЛФК при захворюваннях кишківника.
47. Особливості застосування ЛФК в педіатрії.
48. ЛФК при рахіті.
49. ЛФК при вродженій м'язовій кривошії.
50. ЛФК при вродженому вивиху стегна.
51. ЛФК при гіпотрофії.
52. ЛФК при імунодефіцитних станах. ЛФК у часто хворіючих дітей.

#### **6.4. Умови допуску до підсумкового контролю**

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## ЛІТЕРАТУРА

### **Підручники:**

1. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 2005.

### **Навчальні посібники:**

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація, 2009.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. –Київ,1995
3. Каптелина, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации/ Под редакцией А.Ф. Каптелина и И.П. Лебедевой. — М.: Медицина: 1995.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура/ Под редакцией С.Н. Попова. – М.:Издательский центр «Академия», 2004.
5. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д.Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова та ін., - Луцьк: Надстир'я, 1998.
6. Асташенко, О. И. Упражнения для внутренних органов при различных заболеваниях/Под редакцией О.И. Асташенко, 2008.
7. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка.
5. Апанасенко Г.А. , Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. - К.: Здоров'я. 1987.
6. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. – Львів, 2002.

### **Інформаційні ресурси:**

<http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

<https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/54.pdf>

[https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/660858/mod\\_resource/content/0/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.%20%D0%97%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA.pdf](https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/660858/mod_resource/content/0/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.%20%D0%97%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA.pdf)

<http://ephseir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1799/%20%20%20.pdf?sequence=3>

Навчально-методичне видання

## **ОСНОВИ ЛФК**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Укладачі: Кульбака Валентина Василівна,  
Баканичев Олександр Вікторович  
Ляшенко Алла Олексіївна

Комп’ютерне верстання