

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лікувальна фізична культура в школі

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

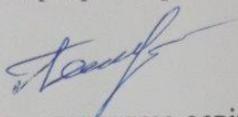
Робоча програма «Лікувальна фізична культура в школі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014 середня освіта з предметною спеціалізацією 014.11 «Фізична культура» - 11 с.
«28» серпня 2025 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2025 р.

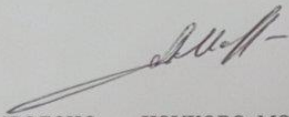
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

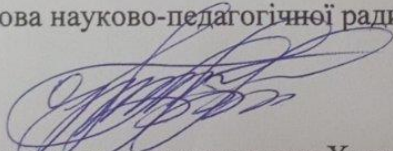


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2025 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «28» серпня 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка магістрів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3,5	014 Середня освіта (Фізична культура)	Обов'язкова Рік підготовки: 3 Семестр: 5
Змістові модулі: 2	Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Загальна кількість годин 105, з них: аудиторні заняття – 56 год 3 них: лекційних – 16 год; семінарських – 4 год; практичних – 36 год; Самостійна робота – 49 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями: Модуль 1 Теоретичні основи проведення занять з лікувальної фізичної культури Модуль 2 Особливості проведення занять з ЛФК прирізних захворюваннях		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок організації і проведення занять з лікувальної фізичної культури в школі

Основними завданнями вивчення дисципліни «Лікувальна фізична культура в школі» є:

- Формування комплексних знань про значення лікувальної фізичної культури.
- Формування знань про механізми лікувальної дії фізичних вправ
- Набуття умінь та навичок в методиці проведення занять з лікувальної фізичної культури.
- Опанування сучасними формами організації лікувальної фізичної культури в школі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основи організації та методики проведення занять з лікувальної фізичної культури;
- методологічні засади корекції фізичного розвитку учнів;
- техніку виконання вправ лікувальної фізичної культури;
- форми та методи проведення занять з лікувальної фізичної культур.

вміти:

- аналізувати стан розвитку фізичних здібностей учнів;
- використовувати набути знання, уміння і навички навчання учнів вправ лікувальної фізичної культури;
- проводити заняття з лікувальної фізичної культури з учнями, що мають різні захворювання.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК).

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 6. Аналізувати педагогічні процеси, психічні, емоційні й фізіологічні стани учнів під час занять фізичною культурою.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи проведення занять з лікувальної фізичної культури

Тема 1. Мета і завдання ЛФК в школі. Поняття лікувальна фізична культура (ЛФК). Завдання ЛФК: покращення стану здоров'я; покращення стану роботи функціональних систем та органів людини; навчання правилам дотримання рухового режиму і виконання вправ для покращення стану здоров'я; засвоєння основних рухових навичок; розвиток координації, рівноваги, спритності, формування мотивації до власного фізичного вдосконалення.

Тема 2. Загальні вимоги до проведення занять з ЛФК. Формування груп ЛФК. Фізичні вправи тонізуючої, профілактичної, компенсаторної та нормалізуючої дії. Підвищення адаптивної дії організму. Засоби ЛФК: фізичні вправи, фактори природи, руховий режим. Індивідуальні і групові заняття. Принципи проведення занять ЛФК. Дозування фізичних навантажень. Інтенсивність виконання вправ. Принципи формування груп ЛФК.

Тема 3. Форми і методи проведення занять ЛФК в школі. Основні форми ЛФК: ранкова гімнастика; лікувальна гімнастика; самостійні заняття фізичними вправами; лікувальна дозована хода та її різновиди; масові форми оздоровчих занять. Лікарський контроль і самоконтроль під час проведення занять ЛФК. Оцінка функціонального стану учнів.

Змістовий модуль 2. Особливості проведення занять з ЛФК при різних захворюваннях

Тема 4. ЛФК при дефектах постави. Відхилення від нормальної постави. Причини порушень постави. Дефекти постави у сагітальній і фронтальній площинах. Сприятливі фізіологічні умови для збільшення рухомості хребта. Формування та закріплення навички правильної постави. Загальнорозвиваючі, спеціальні, ігрові та дихальні вправи для корегування постави.

Тема 5. ЛФК при сколіозі. Поняття про сколіоз. Причини появи сколіозу. Особливості сколіозу 1-4 ступенів. Непрогресуючий, повільно прогресуючий, бурхливо прогресуючий сколіоз. Протипоказання при виконанні фізичних вправ при сколіозі. Вправи ЛФК при сколіозі та методика їх виконання та методика їх виконання.

Тема 6. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях. Гіпертонічна хвороба. Пацієнтам з I – II ст. гіпертонічної хвороби призначають ЛФК. Протипоказання для занять ЛФК. Вправи ЛФК при серцево-судинних захворюваннях.

Тема 7. ЛФК при захворюванні органів дихання. Пневмонія та її особливості. Особливості Бронхіту. Гостра та хронічна пневмонія. Хронічний бронхіт. Завдання ЛФК при пневмонії. Завдання ЛФК при бронхіті.. Форми проведення ЛФК: ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття – до 10 хв. 3 рази на день. Протипоказання проведення ЛФК при пневмонії (бронхіті.).

Тема 8. ЛФК при порушенні обміну речовин. Цукровий діабет. Недостатня рухова активність як фактор появи діабету. ЛФК при легких і середніх формах діабету. Підбір фізичних вправ відповідно до віку пацієнта, стану серцево-судинної системи, ступеня тренуваності. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики та оздоровчі вправи при цукровому діабеті.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи проведення занять з лікувальної фізичної культури						
Тема 1. Мета і завдання ЛФК в школі.	10	2		2		6
Тема 2. Загальні вимоги до проведення занять з ЛФК. Формування груп ЛФК	10	2		2		6
Тема 3. Форми і методи проведення занять ЛФК в школі	13	2	2	2		7
Разом за змістовим модулем 1.	33	6	2	6		19
Змістовий модуль 2. Особливості проведення занять з ЛФК прирізних захворюваннях						
Тема 4. ЛФК при дефектах постави	14	2		6		6
Тема 5. ЛФК при сколіозі	14	2		6		6
Тема 6. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях	14	2		6		6
Тема 7. ЛФК при захворюванні органів дихання	14	2		6		6
Тема 8. ЛФК при порушенні обміну речовин	16	2	2	6		6
Разом за змістовим модулем 2	72	10	2	30		30
Усього годин	105	16	4	46		49

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Форми і методи проведення занять ЛФК в школі	2
2	Особливості проведення занять з ЛФК прирізних захворюваннях	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Мета і завдання ЛФК в школі.	2
2	Тема 2. Загальні вимоги до проведення занять з ЛФК. Формування груп ЛФК	2
3	Тема 3. Форми і методи проведення занять ЛФК в школі	2
4	Тема 4. ЛФК при дефектах постави	6
5	Тема 5. ЛФК при сколіозі	6
6	Тема 6. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях	6
7	Тема 7. ЛФК при захворюванні органів дихання	6
8	Тема 8. ЛФК при порушенні обміну речовин	6

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Мета і завдання ЛФК в школі.	6
2	Тема 2. Загальні вимоги до проведення занять з ЛФК. Формування груп ЛФК	6
3	Тема 3. Форми і методи проведення занять ЛФК в школі	7
4	Тема 4. ЛФК при дефектах постави	6
5	Тема 5. ЛФК при сколіозі	6
6	Тема 6. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях	6
7	Тема 7. ЛФК при захворюванні органів дихання	6
8	Тема 8. ЛФК при порушенні обміну речовин	6

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і

можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

- 1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;
- 2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;
- 3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;
- 4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;
- 5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;
- 6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;
- 7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є залік з оцінкою, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали програму навчання..

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2					Залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		100
0-7	0-8	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-25	0-100

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
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

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Грибан, Г. П. (2024). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (176), 190-194.
2. Зданюк, В. В., & Совтисік, Д. Д. (2020). Лікувальна фізична культура : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 132 с.
3. Іванова, Л. І., & Омельчук, О. В. (2017). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи–нагальна потреба сучасності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3К), 200-203.
4. Колишкін, О. В. (2024). Лікувальна фізична культура для осіб з особливими освітніми потребами. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 132 с.
5. Хрстова Т. Є. (2015). Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 172 с.

Допоміжна

1. Барабаш, Я. С., & Касецька, М. В. (2018). Корекційно-розвиткові заняття з лікувальної фізкультури як засіб зняття емоційної напруги та зменшення рівня ситуативної тривожності у дітей з порушенням слуху та у дітей з тяжкими порушеннями мовлення. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Інклюзивне навчання в Новій українській школі”(26-27 березня 2018 р., м. Тербовля)*, 102-104.
2. Грейда, Н., & Богуцька, В. (2018). Вплив лікувальної фізичної культури при порушеннях постави в підлітків. *Зб. тез доп. І Регіон. наук.-практ. студ. конф* (20), 79-80.
3. Закаляк, Н. Р. (2018). Оздоровлення дітей шляхом підвищення рівня фізичної підготовленості засобами лікувальної фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*.
4. Проскурняк, О. (2019). Лікувальна фізкультури як ефективний засіб фізичної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.
5. Стасенко, О. (2024). Особливості методики фізичного виховання учнів старшої школи в спеціальних медичних групах. *Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies*, 309.
6. Філак, Я. Ф., & Філак, Ф. Г. (2023). Лікувальна гімнастика у фізичному вихованні школярів з інтелектуальними порушеннями. 190-193.

15. Інформаційні ресурси

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролю.
2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії), у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), головою ради (методичної комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.
3. Формат бланка А4 (210×297 мм.).