

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Ректор



 С. О. Омельченко

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ***

**підготовки здобувачів  
другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
(назва рівня вищої освіти)  
**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(шифр і назва спеціальності)  
**за освітньо-професійною програмою  
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(назва програми)  
**мова навчання українська**

Розробник: Дичко В.В., доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Рецензенти:


Хіжняк І.А. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології, декан факультету ПВПК ДВНЗ «ДДПУ».

Клименко Ю.С. – доктор біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «23» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання і біології \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9



### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Дисципліна фахового вибору	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 2,2 / 0,8 самостійної роботи здобувача – 4,4 / 5,9	Лекції	
	20 год.	8 год.
	Практичні	
	20 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	80 год.	106 год.
Вид контролю: залік		

Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» є формування у студентів знань і умінь по збереженню і зміцненню здоров'я людини традиційними і нетрадиційними методами оздоровлення в рамках формування професійної компетенції.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю  
з навчальної дисципліни (вибіркової)  
«Сучасні технології реабілітації»**

<b>Результати навчання</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Методи контролю</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знати специфіку окремих нетрадиційних оздоровчих методик і технологій, в тому числі авторських;</li> <li>• мати уявлення про методи оздоровлення за допомогою засобів оздоровчої фізичної культури;</li> <li>• знати найважливіші фактори, які є показаннями або перешкодами для застосування сучасних технологій оздоровлення та реабілітації;</li> <li>• знати поняття про основні прийоми фізичного вдосконалення з допомогою нетрадиційних оздоровчих методик і технологій, що стимулюють процеси самоаналізу і самовиховання особистості;</li> <li>• здатність зробити вибір нетрадиційних оздоровчих методик і технологій в залежності від цілей і завдань викладача фізичної культури;</li> <li>• готовність до застосування на практиці нетрадиційних оздоровчих методик і технологій в профілактичних цілях;</li> <li>• знати загальнокультурні та професійні компетенції в області сучасних технологій.</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних генетичних задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього го	зокрема			усього о	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Функціональні та природні фактори оздоровлення та загальна характеристика оздоровчого тренування	12	2	2	10	11	1		10
Тема 2. Метод ігротерапії як засіб оздоровлення та боротьби зі стресом	12	2	2	10	12	1	1	10
Тема 3. Види нетрадиційних оздоровчих методик із використанням природних факторів і технології їх застосування	12	4	4	10	12	1	1	10
Тема 4. Оздоровчі методики для очей	12	2	2	10	22	1	1	20
Тема 5. Авторські комплекси системи оздоровлення. Оздоровчі методики дихальних вправ.	12	2	2	10	22	1	1	20
Тема 6. Кінезіологічне тейпування	18	6	6	20	33	2	1	30
Тема 7. SPA – технології системі оздоровлення	12	2	2	10	8	1	1	6
Усього годин	120	20	20	80	120	8	6	106

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Функціональні та природні фактори оздоровлення та загальна характеристика оздоровчого тренування.	2	1
2	Метод ігротерапії як засіб оздоровлення та боротьби зі стресом.	2	1
3	Види нетрадиційних оздоровчих методик із використанням природних факторів і технології їх застосування.	4	1
4	Оздоровчі методики для очей.	2	1

5	Авторські комплекси системи оздоровлення. Оздоровчі методики дихальних вправ.	2	1
6	Кінезіологічне тейпування. Кінезіологічне тейпування.	6	2
7	SPA – технології у системі оздоровлення.	2	1
	Разом:	20	8

#### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Людина як цілісна система. Основні природні та функціональні фактори оздоровлення.	2	
2	Методики використання розвиваючих, навчальних, корекційних, комп'ютерних ігор.	2	1
3	Оздоровчі методики з загартуванням.	4	1
4	Профілактика порушень роботи очей. Вправи для зміцнення і розслаблення м'язів ока.	2	1
5	Вплив дихальної гімнастики на організм людини. Системи, методи дихальних вправ, історія їх виникнення.	2	1
6	Основні методики кінезіотейпування.	6	1
7	SPA-засоби у фізичній реабілітації. Кріотерапія як засіб рекреаційної та реабілітаційної діяльності.	2	1
	Разом:	20	6

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Поняття про функціональні та природних факторах оздоровлення	10	10
2	Діагностика та моніторинг індивідуального здоров'я людини	10	10
3	Види нетрадиційних оздоровчих методик з використанням природних факторів і технології їх застосування.	10	10
4	Нетрадиційні методи та технології оздоровлення	10	20
5	Оздоровчі методики для очей	10	20
6	Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення	20	30
7	Оздоровчі методики дихальної гімнастики і технології їх застосування.	10	6
	Разом:	80	106

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

### *Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

## 7. Рекомендована література

### Основна

1. Дичко В. В. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» для студентів природничих спеціальностей. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2020. 35 с.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року No 42/2016 (чинне законодавство)



3. Михалюк Є. Л. Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації: вибрані лекції : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 159 с.
4. Попадюха Ю. А. Сучасні комплекси, системи та пристрої реабілітаційних технологій : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2018. 656 с.
5. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях реабілітації. Київ : ЦУЛ, 2021. 300 с.
6. Попадюха Ю. А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2021. 324 с.
7. Яримбаш К. С., Дорофєєва О. Є., Афанасьєва О. С. Фізична реабілітація осіб з особливими потребами : підручник. Дніпро : Журфонд, 2020. 215 с.
8. Bases of physical rehabilitation in medicine / A. V. Mahlovanuu [et al.]. Lviv : [s. n.], 2019. 70 p.

#### **Допоміжна**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2019. 248 с.
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.
4. Похлебіна Н. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів / Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів XI Всеукр. наук. -практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю, Одеса, 4-6 жовт. 2018 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2018. С. 29-30.
5. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.
6. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength. J Hum Kinet. 2018 Oct 15; 64: 77-85.

#### **8. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/9068><http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>.
2. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv\\_2019\\_9\(1\)\\_28.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv_2019_9(1)_28.pdf)
3. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/pednauk\\_2019\\_4\\_23.p](file:///C:/Users/Admin/Downloads/pednauk_2019_4_23.p).
4. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. – сайт Міністерства науки і освіти України «Нова Українська школа».

5. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>. – сайт Міністерства науки і освіти України «Державні стандарти».
6. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-koncepciyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti> – Про затвердження концепції розвитку інклюзивного навчання : Наказ міністерства освіти і науки України від 16 липня 2018 р. № 776.
7. [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/54258/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/) – Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження КМУ No 988-р від 14.12.16 року.

### 9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1509> – денна

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1981> – заочна

Дистанційний курс розраховано на сім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, реферативну роботу, презентації за індивідуальною темою, тестові завдання, завдання до самостійної роботи.