

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Іщенко Н.М.

“26” 08 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Розробник

Стародубцев С. Г.

Біла А. А.

Завідувач кафедри розробника, завідувач  
кафедри спеціальності, гарант освітньої  
програми

Кочина М.Л.

Декан факультету

Чернозуб А.А.

Начальник НМВ

Шкірчак С. І.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показника                                                                                                                                                                           | Характеристика дисципліни                 |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Найменування дисципліни                                                                                                                                                                          | Оздоровчі системи у фізичній реабілітації |              |
| Галузь знань                                                                                                                                                                                     | 22 Охорона здоров'я                       |              |
| Спеціальність                                                                                                                                                                                    | 227 Фізична терапія, ерготерапія          |              |
| Спеціалізація (якщо є)                                                                                                                                                                           | 227.01. Фізична терапія                   |              |
| Освітня програма                                                                                                                                                                                 | Фізична терапія                           |              |
| Рівень вищої освіти                                                                                                                                                                              | Другий (магістерський)                    |              |
| Статус дисципліни                                                                                                                                                                                | Вибіркова                                 |              |
| Курс навчання                                                                                                                                                                                    | 5                                         |              |
| Навчальний рік                                                                                                                                                                                   | 2020-2021                                 |              |
| Номер(и) семестрів (триместрів):                                                                                                                                                                 | Денна форма                               | Заочна форма |
|                                                                                                                                                                                                  | 10 семестр                                |              |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин                                                                                                                                                           | 3 кредитів / 90 годин                     |              |
| Структура курсу:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– лекції</li> <li>– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)</li> <li>– годин самостійної роботи студентів</li> </ul> | Денна форма                               | Заочна форма |
|                                                                                                                                                                                                  | 18 год                                    |              |
|                                                                                                                                                                                                  | 18 год                                    |              |
|                                                                                                                                                                                                  | 54 год                                    |              |
| Відсоток аудиторного навантаження                                                                                                                                                                | 40 %                                      |              |
| Мова викладання                                                                                                                                                                                  | українська                                |              |
| Форма проміжного контролю (якщо є)                                                                                                                                                               | -                                         |              |
| Форма підсумкового контролю                                                                                                                                                                      | залік                                     |              |

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета:** ознайомити студентів із сучасними традиційними і нетрадиційними системами оздоровлення людини, творчим підходом у вирішенні завдань фізичного виховання та фізичної реабілітації; навчити підходити до вирішення проблем оздоровлення комплексно, поєднуючи декілька методів одночасно з врахуванням стану здоров'я людини на певному етапі життя, індивідуальних психофізичних особливостей її розвитку тощо.

### Завдання:

- розкрити зміст основних оздоровчих систем;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі системи;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих систем та їх складових;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у ФР;
- навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

|                                                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Загальні компетентності (ЗК)</b>                       | <b>ЗК1</b> | Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем                                                                                                                                                                            |
|                                                           | <b>ЗК3</b> | Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем                                                                                                                                                                            |
|                                                           | <b>ЗК7</b> | Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | <b>ЗК9</b> | Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети                                                                                                                                                                                              |
| <b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b> | <b>СК1</b> | Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі пацієнта використовуючи стандартизовані та нестандартизовані інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати терапію. |
|                                                           | <b>СК3</b> | Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі пацієнта використовуючи стандартизовані та нестандартизовані інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати терапію. |
|                                                           | <b>СК8</b> | Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта.                  |

**Передумови вивчення дисципліни:** засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Загальна анатомія», «Основи фізичної реабілітації», «Основи психофізіології», «Системи побудови програм з фізичній реабілітації».

В результаті вивчення дисципліни студент *має знати:*

- основні положення авторських оздоровчих систем К. Ніші, П. Брега, М. Норбекова, Б. Болотова, Н. Семенової, Ю. Андреева, Г. Шелтона, Д. Глас, О. Стрельнікової, В. Караваєва, О. Єлисеєвої, В. Іванченка, П. Іванова, А. Залманова, Г. Шаталової, С. Кнейпа, М.Амосова;
- принципи природнього оздоровлення;

- основні складові здоров'я;
- фізичні вправи для підтримання хребта здоровим;
- основні мікроелементи, вітаміни та мінеральні речовини, що потрібні для виконання функцій мозку та хребта;
- методики енергетичного самозахисту тіла людини;
- способи очищення шкіри, товстого кишечника, різних органів людини; послідовність зашлакованості організму людини та його очищення;
- основи техніки проведення масажу біологічно активних зон під час виникнення головного болю, зубного болю; з метою підвищення імунітету;
- способи підвищення життєвої енергії людини через дихання;
- умови проведення і виходу з голодування;
- фізичні вправи та їх значення для здоров'я людини;
- застосування різних водних процедур з метою оздоровлення;
- методику роздільного харчування;
- основні аспекти програми довголіття.

*має вміти:*

- виконувати та запропоновувати фізичні вправи для профілактики захворювань хребетного стовпа, серцево-судинної та дихальної системи;
- проводити масаж біологічно активних зон тіла людини з метою підвищення імунітету, профілактики простудних захворювань, підвищення настрою, для зняття головного та зубного болю;
- надати рекомендації щодо проведення очищувальних процедур шкіри; різних органів людини;
- проводити різні водні процедури з різною оздоровчою метою;
- опанувати способи енергетичного дихання;
- скласти індивідуальну систему оздоровлення з урахуванням стану здоров'я, діагнозу захворювання (якщо такий є), індивідуальних схильностей, переконань і реальних можливостей; додержуватися базових положень системи.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

|               |                                                                                                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРН 2</b>  | Демонструвати вміння аналізувати, вибирати і трактувати отриману від колег інформацію                                                                               |
| <b>ПРН 3</b>  | Демонструвати здатність проводити фізичну терапію пацієнтів/ клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями                              |
| <b>ПРН 7</b>  | Демонструвати вміння визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини                                                                                   |
| <b>ПРН 9</b>  | Демонструвати вміння визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини                                                                                   |
| <b>ПРН 10</b> | Демонструвати вміння прогнозувати результати фізичної терапії пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій та мультисистемній патології |
| <b>ПРН 13</b> | Демонструвати вміння реалізовувати індивідуальні програми фізичної терапії відповідно до наявних ресурсів і оточення                                                |
| <b>ПРН 15</b> | Демонструвати вміння коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів                                   |
| <b>ПРН 16</b> | Демонструвати вміння проводити самостійну практичну діяльність                                                                                                      |

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

|   | Теми                                            | Лекції    | Практичні<br>(семінарські,<br>лабораторні,<br>півгрупові) | Самостійна робота |
|---|-------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Теоретичні відомості сучасних оздоровчих систем | 2         | 2                                                         | 9                 |
| 2 | Основні складові оздоровчих систем              | 6         | 6                                                         | 15                |
| 3 | Розвиток авторських оздоровчих систем           | 6         | 4                                                         | 15                |
| 4 | Сучасні оздоровчі фітнес технології             | 4         | 6                                                         | 15                |
|   | <b>Всього за курсом</b>                         | <b>18</b> | <b>18</b>                                                 | <b>54</b>         |

### 4. Зміст навчальної дисципліни

#### 4.1. План лекцій

| № | Тема заняття / план                                                                                                                                                                      | Кількість годин |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | <b>Тема 1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.</b><br>1) Поняття «оздоровчі системи».<br>2) Основні поняття сучасних оздоровчих систем.<br>3) Види оздоровчих систем.     | 2               |
| 2 | <b>Тема 2. Складові оздоровчих систем у фізичній реабілітації</b><br>1) Фізичні вправи і комплекси гімнастики;<br>2) Раціональне харчування;                                             | 2               |
| 3 | <b>Тема 2. Складові оздоровчих систем у фізичній реабілітації</b><br>1) Психологічні практики (методи, вправи) релаксації;<br>2) Моральні постулати( правила)<br>3) Здоровий(міцний) сон | 2               |
| 4 | <b>Тема 3. Східні системи, як засоби оздоровчої фізичної культури</b><br>Вступ<br>1. Роль східних оздоровчих систем у формуванні здорового способу життя<br>2. Основні східні методики   | 2               |
| 5 | <b>Тема 4. Основні положення авторських оздоровчих систем</b><br>1) К. Ніші,<br>2) П. Брега,                                                                                             | 2               |
| 6 | <b>Тема 5. Основні положення авторських оздоровчих систем</b><br>1) М. Норбекова,<br>2) Б. Болотова                                                                                      | 2               |
| 7 | <b>Тема 6. Очищення організму за системою Н.О. Семенової</b><br>1) Основні постулати<br>2) Складові системи<br>3)Механізм дії на організм                                                | 2               |
| 8 | <b>Тема 7. Основні положення авторських оздоровчих систем</b><br>1)Оздоровча система Юрія Андреева.<br>2)Система Луїзи Хей.                                                              | 2               |
| 9 | <b>Тема 8. Аеробіка та фітнес як оздоровчі системи у фізичній реабілітації</b><br>1) Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки. Поняття аеробіки.                                | 2               |

|  |                                                                                                                                            |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 2) Поняття фітнесу. Мета і завдання фітнесу.<br>3) Характеристика окремих видів фітнесу.<br>4) Характеристика вправ фітнесу на тренажерах. |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, підгрупових) занять

| № | Тема заняття / план                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кількість годин |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | <b>Тема 1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.</b><br>1) Поняття «оздоровчі системи», спираючись на думку різних науковців<br>2) Види оздоровчих систем (традиційних та нетрадиційних)                                                                                                                                                                                                                     | 2               |
| 2 | <b>Тема 2. Оздоровчі системи</b><br>1) Різні види єдиноборств та масаж.<br>2) Різні види та методи загартовування.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2               |
| 3 | <b>Тема 3. Оздоровчі системи</b><br>1) Види фізичних вправ й комплекси гімнастичних вправ<br>2) Розробка раціонального харчування                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2               |
| 4 | <b>Тема 4. Оздоровчі системи</b><br>1) Види морально-етичних переконань<br>2) Приклади психологічних практик                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2               |
| 5 | <b>Тема 5. Авторські оздоровчі системи</b><br>1) Окремі аспекти оздоровчої системи Г. Шелтона.<br>2) Програма активного довголіття Д. Гласа.<br>3) Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової.<br>4) Оздоровча система В. Караваєва.<br>5) Оздоровча система О. Єлисеєвої<br>6) Оздоровча система В. Іванченка<br>7) Оздоровча система П. Іванова<br>8) Оздоровча система А. Залманова<br>9) Оздоровча система Г. Шаталової. | 2               |
| 6 | <b>Тема 6. Авторські оздоровчі системи (Водолікування Севастіана Кнейппа)</b><br>1) Основні принципи програми С. Кнейппа:<br>1.1. Перший принцип<br>1.2. Другий принцип<br>1.3. Третій принцип<br>1.4. Четвертий принцип                                                                                                                                                                                                  | 2               |
| 7 | <b>Тема 7. Авторські оздоровчі системи</b><br>1) Система оздоровлення М.М. Амосова<br>2) П'ять головних складових здоров'я М.М. Амосова                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2               |
| 8 | <b>Тема 8. Велнес як оздоровча система</b><br>1) Історичні аспекти становлення і розвитку велнесу.<br>2) Поняття велнесу.. Мета і завдання велнесу.<br>3) Характеристика велнесу.<br>4) Вплив на організм людини.                                                                                                                                                                                                         | 2               |
| 9 | <b>Тема 9. Велнес, фітнес та аеробіка як оздоровчі системи</b><br>1) Фітнес як оздоровча система ФР<br>2) Велнес як оздоровча система ФР<br>3) Аеробіка як оздоровча система ФР                                                                                                                                                                                                                                           | 2               |

### 4.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати есе на одну із запропонованих тем.

*Перелік тем для підготовки есе*

1. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
2. Музична грамота.
3. Команди інструктора та рахунок.
4. Підбір музичної фонограми.
5. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях
6. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій
7. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
8. СФТ при круглій спині.
9. СФТ при кругло-увігнутій спині.
10. СФТ при плоскій спині.
11. СФТ при лордотичній поставі.
12. СФТ при сколіотичній поставі
13. Методика побудови комплексів вправ у фітнесі
14. Складання комплексів вправ з аеробіки (Аеробні рухи; Базові рухи; Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття)
15. Планування тренувального процесу.
16. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
17. Управління масою та складом тіла.
18. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.
19. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.
20. Складання комплексів вправ з аеробіки.

*Поради щодо побудови есе:*

- Есе варто розпочати зі вступу, в якому має бути висвітлено загальний підхід до теми, вступ повинен містити проблемне завдання і відповідь на поставлене питання. Автор есе не має права описувати все, що йому відомо в обсязі заданої теми, а лише те, що буде творчою відповіддю на поставлене питання у темі. Упродовж усього есе необхідно підкреслювати зв'язок поданих фактів з тезою.
- Основна частина есе вибудовується з метою переконання читача. Для цього автор есе має використати вагомі аргументи. Спочатку варто викласти головні ідеї та факти, які підтверджуватимуть приклади до цих ідей.
- Есе має містити озвучену кінцівку. При цьому зовсім не важливо, кінець є ствердженням будь-чого, запитанням чи статочно не завершеними роздумами. Вдалим варіантом завершення есе вважається використання афоризмів і цитат.

*Схема побудови есе:*

**1 Назва теми** \_\_\_\_\_

**2.Вступ** – особисті погляди, що чітко висвітлюють тези та підходи автора. \_\_\_\_\_

**3. Аргументи, які обстоюють тезу**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**4. Факти або приклади, які підтримують головну думку твору**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

- 4 \_\_\_\_\_
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

**5. Висновки** – узагальнення есе, в яких підкреслюється як автор довів свою позицію, і знов окреслюється тема.

#### **4.4. Забезпечення освітнього процесу**

*Навчально-методичний матеріал:* конспекти лекцій та практичних занять.

*Мережа Інтернет:* доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

*Обладнання:* мультимедійний проектор.

### **5. Підсумковий контроль**

*Перелік питань підсумкового контролю (залік)*

1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.
2. Поняття «оздоровчі системи».
3. Основні поняття сучасних оздоровчих систем.
4. Види оздоровчих систем.
5. Складові оздоровчих систем у фізичній реабілітації
6. Фізичні вправи і комплекси гімнастики;
7. Раціональне харчування;
8. Психологічні практики (методи, вправи) релаксації;
9. Моральні постулати( правила)
10. Здоровий(міцний) сон
11. Основні положення авторських оздоровчих систем (К. Ніші)
12. Основні положення авторських оздоровчих систем (П. Брега)
13. Основні положення авторських оздоровчих систем (М. Норбекова)
14. Основні положення авторських оздоровчих систем (Б. Болотова)
15. Основні положення авторських оздоровчих систем (Н. Семенової)
16. Основні положення авторських оздоровчих систем (Ю. Андрєєва)
17. Основи аеробіки.
18. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем.
19. Класифікація напрямків аеробіки.
20. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
21. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
22. Різні види єдиноборств та масаж.
23. Різні види та методи загартовування.
24. Основні положення авторських оздоровчих систем (Г. Шелтона)
25. Основні положення авторських оздоровчих систем (Д. Глас)
26. Основні положення авторських оздоровчих систем (О. Стрельнікової)
27. Основні положення авторських оздоровчих систем (В. Караваєва)
28. Основні положення авторських оздоровчих систем (О. Єлисеєвої)
29. Основні положення авторських оздоровчих систем (В. Іванченка)
30. Основні положення авторських оздоровчих систем (П. Іванова)
31. Основні положення авторських оздоровчих систем (А. Залманова)
32. Основні положення авторських оздоровчих систем (Г. Шаталової)
33. Основні положення авторських оздоровчих систем (С. Кнейпа)
34. Основні положення авторських оздоровчих систем (М.Амосова)
35. Фітнес як оздоровча система ФР
36. Велнес як оздоровча система ФР
37. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій

38. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
39. СФТ при круглій спині.
40. СФТ при кругло-увігнутій спині.
41. СФТ при плоскій спині.
42. СФТ при лордотичній поставі.
43. СФТ при сколіотичній поставі
44. Методика побудови комплексів вправ у фітнесі
45. Складання комплексів вправ з аеробіки (Аеробні рухи; Базові рухи; Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття)
46. Планування тренувального процесу.
47. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
48. Управління масою та складом тіла.
49. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.
50. Основні положення авторських оздоровчих систем (О. Єлисеєвої)
51. Основні положення авторських оздоровчих систем (В. Іванченка)
52. Основні положення авторських оздоровчих систем (П. Іванова)
53. Основні положення авторських оздоровчих систем (А. Залманова)
54. Основні положення авторських оздоровчих систем (Г. Шаталової)
55. Основні положення авторських оздоровчих систем (С. Кнейпа)
56. Основні положення авторських оздоровчих систем (М.Амосова)
57. Фітнес як оздоровча система ФР
58. Велнес як оздоровча система ФР
59. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій
60. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.

## **5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового/залікового білету**

### **ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0**

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Навчальна дисципліна

**з дисципліни «Оздоровчі системи у фізичній реабілітації»**

**Варіант 0**

1. Основні положення авторських оздоровчих систем (В. Караваєва)
2. Основні положення авторських оздоровчих систем (О. Єлисеєвої)

*Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації. Протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» 20\_\_ року.*

Завідувач кафедри

М. Л. Кочина

Екзаменатор

С. Г. Стародубцев

*За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів:*

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

## **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

### **6.1. Система оцінювання роботи студентів**

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Оздоровчі системи у фізичній реабілітації» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

| №  | Вид контролю                                                    | Максимальна кількість балів | Термін виконання             |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. | Семінарські заняття (практичні заняття):<br>9 занять по 5 балів | 9 x 5 = 45                  | Протягом семестру            |
| 2. | Підготовка та захист есе                                        | 25                          | Протягом семестру            |
| 3. | Залік                                                           | 30                          | Заліково-екзаменаційна сесія |
|    | <b>Всього</b>                                                   | <b>100</b>                  |                              |

### **Усна відповідь на практичному занятті**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 балів (відмінно)  | Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості оздоровчих систем в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. |
| 4 бали (добре)      | Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.                                                                                                                                                                                                       |
| 3 бали (добре)      | Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі оздоровчих систем; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.                                                                                                                                                                                        |
| 2 бали (задовільно) | Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 бал               | Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.                                                                                                                                                                                                    |
| 0 (незадовільно)    | Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### Написання та захист есе

|             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20-25 балів | Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування. |
| 15-19 балів | Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки. |
| 10-14 балів | Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.       |
| 5-9 балів   | Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.                                                                |
| 2-4 бали    | Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.                          |
| 1 бал       | Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.                                                                                                                                    |

## **7. Рекомендовані джерела інформації**

### **7.1.Основні:**

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. В.М.Мухін. Фізична реабілітація: Київ,Олімпійська література,2000.–472 с.
3. Івасик Н. О. Фізична реабілітація при порушенні діяльності органів дихання: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Фізкультурного профілю – Л.:, 2007. – 166 с.
4. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
5. Кокун ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
6. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. – К.: Либідь, 2001.- 384 с.
7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е вид., випр. та доп. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400с.
8. Крушельницька Я.З. Фізіологія і психологія праці. - К.: КНЕУ, 2002. – 182 с.
9. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. –Київ. - 2005. –402 с.9.
10. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. - К.: Євролінія, 2002. - 320 с.
11. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2006. – 196с.
12. Невропатологія: підручник / В. М. Шевага, А. В. Паснок, Б. В. Залорозна. – 2-е вид, перероб. і доп. – К.: Медицина, 2009. – 656с.
13. Нервові хвороби / Віничук С.М., Дубенко Є.Г. / .-К.:Здоров'я, 2001.- 696 с.
14. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. Посібник / А.М Порада, О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук.- 2-е вид. – К.: Медицина, 2008.- 248 с.
15. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. Посібник / А.М Порада, О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук.- 2-е вид. – К.: Медицина, 2008.- 248 с.
16. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.
17. 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. –234 с. –(Б-ка студента-медика).
18. Триняк М. Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті. —Чернівці, 1996. —122 с.
19. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи: навч. посібник / Д. М. Воронін, Є. О. Павлюк. – Хмельницький: ХНУ, 2001. – 143с.

### **7.2.Додаткові:**

1. Бандуріна К. В. Фізична реабілітація дітей з церебральним паралічем в умовах спеціальної школи : метод. рек. / К. В. Бандуріна. – Запоріжжя : Вид-во Класичного приватного університету, 2009. – 103 с.
2. Воронін Д. М. Церебральний параліч та реабілітація його спастичних форм / Д. Воронін, В. Трач. – Хмельницький : ХНУ, 2008. – 55 с.
3. Макаренко М.В., Лизогуб В.С. Комп'ютерна система "Діагност-Ій для визначення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі: Матер. Всеукр. наук, симпозиуму / За ред. М.В. Макаренка. - Черкаси: ЧДУ, 2003. - С. 60
4. Маруненко І.М., Сіверс З.Ф., Бобрицька В.І., Неведомська Є.О. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: Навчальний посібник для студ.вищ.пед.навч.закл. – К.: КМПУ, 2007. – 122 с.
5. Таран І. В. Особливості авторських методик фізичної реабілітації при спастичних формах дитячого церебрального параліча / Таран І. В. // Наука сьогодні: теорія, методологія, практика : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Вроцлав, 2013. – С. 86 – 95.