

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.



“31” 08 2023 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Розробники

Тіхоміров А.І.

Завідувач кафедри розробника, спеціальності, Гетманцев С.В.

гарант

Декан факультету

Тупеев Ю.В.

Начальник НМВ

Шкірчак С. І.



## Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2023-2024	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3,5 кредити/105 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18	
	18	
	69	
Відсоток аудиторного навантаження	34 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Іспит	

## Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета:** формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок роботи із сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості; активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності в практику фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання і спорту.

### **Завдання:**

*Методичні:* дати теоретичні знання про теорії і технології рухової активності та їх сутність, сформулювати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм, правила дозування та контролю фізичних навантажень.

*Пізнавальні:* дати уявлення про підтримання і розвиток моторики, фізичної підготовленості різних груп населення при проведенні реабілітаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я.

*Практичні:* навчити майбутніх фахівців планувати реабілітаційну діяльність осіб з урахуванням принципу індивідуальності; опанувати технологіями проведення реабілітаційних занять; вміти визначати раціональний зміст й обсяг рухової активності; проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

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

<b>Інтегральна компетентність</b>	<b>ІК</b>	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК 03</b>	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
	<b>ЗК 04</b>	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	<b>ЗК 07</b>	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК 01</b>	Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
	<b>СК 02</b>	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
	<b>СК 04</b>	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	<b>СК 06</b>	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

*Передумови вивчення дисципліни:* засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Біохімія», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій», «Фізіологія рухової активності».

В результаті вивчення дисципліни студент:

*має знати:*

- необхідність теорій і технологій реабілітаційних занять та їх сутність;
- вплив реабілітаційних занять на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини;
- основи проведення реабілітаційних занять;
- мету, завдання, засоби та методи основних видів фізичної реабілітації;
- види та відмінності реабілітаційних технологій;
- визначення змісту й обсягів рухової активності;

- контроль за оздоровчим ефектом різних реабілітаційних технологій;
- оздоровче тренування із застосуванням вправ;
- оздоровчі види гімнастики в заняттях;
- спортивні ігри в реабілітаційних заняттях;
- різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика;
- фізичні вправи – основний засіб фізичної реабілітації;
- класифікація реабілітаційних технологій;
- вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

*має вміти:*

- використовувати реабілітаційні технології під час реабілітаційних занять;
- вміти визначати раціональний зміст й обсяг рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- вміти проводити ЛФК, спортивні ігри, оздоровчі види гімнастики;
- підбирати та застосовувати оздоровчо-реабілітаційні заходи у сучасному суспільстві;
- розробляти та впроваджувати методики, рекомендації та принципи оздоровчих занять, ігор тощо.

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

<b>ПРН 02</b>	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
<b>ПРН 04</b>	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

### Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Тема 1. Роль рухової активності у фізичній реабілітації	2	-	2
2.	Тема 2. Загальна характеристика лікувальної фізичної культури	-	2	4
3.	Тема 3. Роль ігрових вправ та їх застосування. Особливості застосування працетерапії. Механотерапія та її значення	2	-	4
4.	Тема 4. Реабілітаційні технології при неврозах. Ментальний фітнес.	-	2	4
5.	Тема 5. Реабілітаційні технології (РТ) при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості	2	-	4
6.	Тема 6. Реабілітаційні технології (РТ) при захворюваннях ССС.	-	2	4
7.	Тема 7. Реабілітаційні технології (РТ) при захворюваннях органів дихальної системи	2	-	4
8.	Тема 8. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці	-	2	4
9.	Тема 9. Лікувальні прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу.	2	-	2
10.	Тема 10. Адаптивні прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу.	-	2	4
11.	Тема 11. Технологія використання лікувальних рефлекторно-навантажувальних пристроїв.	2	-	2
12.	Тема 12. Апаратна кінезотерапія	-	2	4
13.	Тема 13. Метод кондуктивної терапії	2	-	2
14.	Тема 14. Кінезотерапія в медико-кондуктивній реабілітації неврологічних хворих з руховими порушеннями.	-	2	4
15.	Тема 15. Бобат-терапія (нейродинамічна реабілітація).	2	-	4
16.	Тема 16. Рефлексна локомоція (Войтатерапія).	-	2	4
17.	Тема 17. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації (метод Козьявкіна).	2	-	4
18.	Тема 18. Метод кінезотейпування.	-	2	4
<b>Всього за курсом</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>69</b>

## Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

### 4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	<b>Тема 1. Роль рухової активності у фізичній реабілітації.</b> Значення рухової активності. Механізм дії на організм. Навантаження на організм залежно від віку та статті.
Лекція № 2	2	<b>Тема 2. Роль ігрових вправ та їх застосування. Особливості застосування працетерапії та танцетерапії. Механотерапія та її значення.</b> Ігрові вправи, їх класифікація і характеристика. Механізм дії на організм. Працетерапія: зміст, завдання, вплив на організм. Види праце терапії. Основні принципи праце терапії. Організаційні основи праце терапії. Механотерапія: зміст, завдання, вплив на організм. Механотерапевтичні апарати. Апаратна механотерапія. Тракційна механотерапія. Танці як засіб лікувальної фізкультури.
Лекція № 3	2	<b>Тема 3. Реабілітаційні технології (РТ) при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.</b> Особливості реабілітації при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості. Перелік реабілітаційних технологій при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.
Лекція № 4	2	<b>Тема 4. Реабілітаційні технології (РТ) при захворюваннях органів дихальної системи.</b> Особливості реабілітації при захворюваннях дихальної системи. Перелік реабілітаційних технологій.
Лекція № 5	2	<b>Тема 5. Лікувальні прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу.</b> Визначення. Перелік лікувальних реабілітаційних технологій. Роль у фізичній реабілітації. Система VectorGait. Спеціалізована антигравітаційна бігова доріжка Anti-Gravity Treadmill. Апарат Stabilograph. Система Re-Step . Технологія Smartstep («розумна устілка»). Апарат Meditouch. Комп'ютеризована система Videotherapy (Відеотерапія). Апарат Enraf (апарат ультразвукової терапії). Апарат Nonius (апарат вакуумної терапії). Багатофункціональний апарат Intellect.
Лекція № 6	2	<b>Тема 6. Технологія використання лікувальних рефлекторно-навантажувальних пристроїв.</b> Лікувальний навантажувальний костюм «Аделі»: принцип лікувального впливу; показання і протипоказання до застосування; лікувальні ефекти; методика застосування. Метод динамічної пропріоцептивної корекції з використанням рефлекторно-навантажувального пристрою «Гравітон»: мета і завдання методу; механізм лікувального впливу пристрою «Гравітон»; показання і протипоказання до застосування; методика застосування костюма «Гравітон». Реабілітаційний нейро-ортопедичний костюм «Атлант»: показання та протипоказання до використання; мета і завдання застосування костюма «Атлант», будова і технічні характеристики костюма «Атлант»; методичні вказівки щодо застосування костюма «Атлант», режими; ефективність застосування костюма «Атлант».
Лекція № 7	2	<b>Тема 7. Метод кондуктивної терапії.</b> Поняття і суть методу кондуктивної терапії. Цілі, завдання, показання та протипоказання до використання даної реабілітаційної технології. Матеріально-технічне забезпечення. Кондуктивна терапія і її документація. Нейропсихологічне дослідження пацієнта. Індивідуальна програма реабілітації пацієнта по кондуктивної терапії. Алгоритм співпраці пацієнта (вихованця) і

		кондуктора (педагога, інструктора ЛФК, з праці, соціального працівника, вихователя, психолога). Карті кондуктивної терапії. Методика нейропсихологічного, кондуктивного обстеження пацієнта і складання індивідуальної реабілітаційної програми.
Лекція № 8	2	<b>Тема 8. Бобат-терапія (нейродинамічна реабілітація).</b> Поняття Бобат-терапії. Мета методики. Області застосування Бобаттерапії. Концепція даної методики. Принципи Бобат-терапії. Протипоказання методу. Методичні особливості занять по методу Бобат. Прийоми Бобат-терапії: сенсорна стимуляція, інгібіція і фацілітація. Тактика навчання дитини з ДЦП різним руховим умінням. Умови рухової активності при Бобат-терапії.
Лекція № 9	2	<b>Тема 9. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації (метод Козьявкіна).</b> Поняття методики Козьявкіна. Комплексний підхід і сутність методу. Система Інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації. Мультимодальна реабілітаційна концепція. Патолофізіологія лікувального впливу методу Козьявкіна. Біомеханічна корекція хребта. Мобілізація суглобів кінцівок. Рефлексотерапія. Спеціальна система масажу. Мобілізуюча гімнастика. Ритмічна гімнастика. Механотерапія. Апітерапія. Програма біодинамічної корекції рухів з застосуванням костюму «Спіраль». Тренажер "Павук". Комп'ютерна ігротерапія. Крокові реабілітаційні ігри. Тренування рівноваги. Розвиток функції кисті
	<b>18</b>	

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

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Загальна характеристика лікувальної фізичної культури.</b> Засоби фізичної реабілітації. Визначення поняття «лікувальна фізична культура». Клініко-фізіологічна характеристика методу. Місце лікувальної фізкультури в процесі реабілітації хворих. Відмінні особливості лікувальної фізкультури. Механізм позитивної дії фізичних вправ. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізкультури.	2
2	<b>Тема 2. Реабілітаційні технології при неврозах. Ментальний фітнес.</b> Особливості реабілітації при неврозах. Роль ментального фітнесу. Перелік реабілітаційних технологій при неврозах.	2
3	<b>Тема 3. Реабілітаційні технології (РТ) при захворюваннях ССС.</b> Особливості реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи. Перелік реабілітаційних.	2
4	<b>Тема 4. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці.</b> Новітні розробки. Важливість новітніх реабілітаційних технологій.	2
5	<b>Тема 5. Адаптивні прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу.</b> Визначення. Перелік лікувальних реабілітаційних технологій. Роль у фізичній реабілітації Апарат для ходьби Екзоскелет Ревок (Rewalk). Апарат Ness L300. Апарат Ness H200. HeadorEyeControl Mouse. Ортопедичні апарати.	2
6	<b>Тема 6. Апаратна кінезотерапія.</b> Поняття СРМ - терапії (Continuous Passive Motion). Принцип СРМ – терапії. Мета і завдання СРМ – терапії. Види та режими роботи тренажерів для постійної пасивної розробки суглобів нижньої та верхньої кінцівки: Prima Advance – для розробки колінного суглоба; Kinetec Centura Shoulder CPM Machine – для розробки плечового суглоба; Kinetec Centura C.E.M Elbow CPM Machine – для розробки ліктьового суглоба; Kinetec Maestra Hand & Wrist CPM Machine - для розробки променево-зап'ясткового суглоба, суглобів кисті та пальців рук; Kinetec Brevia Ankle CPM Machine - для розробки гомілковостопного суглоба. Методики застосування апаратної кінезотерапії. Лікувальне і адаптивне реабілітаційне обладнання, області застосування. Лікувальні реабілітаційні технології: система VectorGait - вертикалізатор; антигравітаційна бігова доріжка Anti- Gravity Treadmill; апарат Stabilograph – система для тренування порушеної	2

	функції рівноваги; система Re-Step, що дозволяє імітувати ходьбу по нерівній поверхні; Smart step («розумна устілка»), що дозволяє оптимізувати вертикальні навантаження. Адаптивні реабілітаційні технології: апарат для ходьби Екзоскелет Ревок; апарат Ness L300 для електростимуляції обвислої стопи; апарат Ness H200 для електростимуляції обвислої кисті; Head or Eye Control Mouse – унікальне програмне забезпечення для керування комп'ютером рухами голови, очей.	
7	<b>Тема 7. Кінезотерапія в медико-кондуктивній реабілітації неврологічних хворих з руховими порушеннями.</b> Поняття кінезотерапії, як способу медико-кондуктивної реабілітації неврологічних хворих з руховими порушеннями. Метод PNF (пропріоцептивне нервово-м'язове торування) по Г.Кабат. Метод Брунстрема. Показання і протипоказання до використання кінезотерапії в медико-кондуктивній реабілітації неврологічних хворих. Матеріально-технічне забезпечення. Механізм впливу кінезотерапії в медико-кондуктивній реабілітації. Основні патогенетичні стадії рухового контролю: мобільність, стабільність, контрольована мобільність і спритність. Методи дослідження для диференційованого вибору зразків та моделей руху. Техніка кінезотерапії (на основі методології PNF). Ефективність використання даної технології.	2
8	<b>Тема 8. Рефлексна локомоція (Войта-терапія).</b> Поняття Войта-терапії. Мета методики. Області застосування Войтатерапії. Концепція даної методики. Принципи Войта-терапії. Протипоказання методу. Методичні особливості занять по методу Войта-терапії. Прийоми Войта-терапії. Тактика навчання дитини з ДЦП різним руховим умінням. Умови рухової активності при Войта-терапії. Орієнтовна схема методики Войта-терапії.	2
9	<b>Тема 9. Метод кінезотейпування.</b> Поняття кінезотейпування. Механізму фізіологічної і лікувальної дії кінезіотейпов. Ефективність кінезотейпування. Показання і протипоказання до застосування кінезіотейпов. Види кінезотейпов. Області застосування кінезіотейпов. Техніка накладання кінезіологічних тейпів. Способи і методики кінезотейпування при різних патологічних станах.	2
		<b>18</b>

### 4.3. Завдання для самостійної роботи.

#### *Індивідуальне дослідницьке завдання*

Дослідницьке завдання полягає у пошуку новітніх реабілітаційних технологій, які ще не розглядалися на заняттях – на основі аналізу наукової літератури останніх 5 років та виконується за темами (пошук сучасних технологій в області, яка цікавить студента):

1. Фізична реабілітація при захворюваннях ендокринної системи
2. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи
3. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи
4. Фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях
5. Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату
6. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи
7. Фізична реабілітація при внутрішніх хворобах
8. Фізична реабілітація при захворюваннях судин.
9. Фізична реабілітація при захворюваннях травного тракту.
10. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.

#### **Обов'язкові компоненти завдання:**

- Назва реабілітаційної технології (апарат, методика, тощо)
- В чому полягає особливість даної технології, яким чином використовується:
- Показання, протипоказання до використання; • Про що свідчать результати досліджень, де використовувалась дана технологія.

#### **Вимоги до написання індивідуальної роботи:**

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У



тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п’ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п’яти знакам (1,25 см). Інтервал між абзацами – «0пт».

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п’яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

#### **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:* ноутбук, мультимедійний проектор

### **Розділ 5. Підсумковий контроль**

#### *5.1. Перелік питань до іспиту*

Предмет, об’єкт та завдання ЛФК.

2. Клініко-фізіологічна характеристика лікувальної фізкультури.

3. Завдання лікувальної фізкультури.

4. Лікувальна дія фізичних вправ.

5. Відмінні особливості лікувальної фізкультури.

6. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізкультури.

7. Засоби фізичної реабілітації.

8. Визначення поняття «лікувальна фізична культура».

9. Місце лікувальної фізкультури в процесі реабілітації хворих.

10. Механізм позитивної дії фізичних вправ.
11. Фізичні вправи, визначення поняття.
12. Класифікація фізичних вправ.
13. Гімнастичні вправи, їх класифікація і характеристика.
14. Дихальні вправи, їх класифікація, вплив на організм, застосування.
15. Сучасні системи постановки дихання.
16. Спортивно-прикладні вправи, їх класифікація, характеристика.
17. Ігрові вправи, їх класифікація і характеристика.
18. Танці як засіб лікувальної фізкультури.
19. Трудові фізичні вправи, їх класифікація і характеристика.
20. Постановки дихання в лікувальній фізкультурі (системи дихання за Бутейком).
21. Постановки дихання в лікувальній фізкультурі (системи дихання за Стрельниковою).
22. Постановки дихання в лікувальній фізкультурі (системи дихання Йогів).
23. Загальна характеристика функціональних проб і тестів.
24. Приклади функціональних проб та тестів.
25. Класифікація функціональних проб.
26. Періоди та етапи фізичної реабілітації в умовах активної рухової діяльності.
27. Рухова діяльність, рухові навички, руховий динамічний стереотип.
28. Працетерапія: зміст, завдання, вплив на організм.
29. Види працетерапії.
30. Основні принципи працетерапії.
31. Організаційні основи працетерапії.
32. Елементи професійно-прикладної підготовки в практиці лікувальної фізкультури.
33. Механотерапія: зміст, завдання, вплив на організм.
34. Механотерапевтичні апарати.
35. Апаратна механотерапія та тракційна механотерапія.
36. Розвиток працетерапії в Україні та за кордоном. Наведіть приклади.
37. Розвиток танцетерапії в Україні та за кордоном. Наведіть приклади.
38. Розвиток ігротерапії в Україні та за кордоном. Наведіть приклади.
39. Розвиток механотерапії в Україні та за кордоном. Наведіть приклади.
40. Структура і зміст фізичної культури і спорту для людей з обмеженими можливостями.
41. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихальної системи.
42. Сучасні реабілітаційні технології при захворюваннях органів дихання.
43. Види неврозів
44. Заняття з ЛФК при неврозах
45. Клініко-фізіологічні основи лікувального застосування фізичних вправ при функціональних порушеннях діяльності мозку
46. Застосування занять «ментального фітнесу» при неврозах
47. Гідрокінезіотерапія
48. Види гідрокінезіотерапії
49. Зміст занять з гідрокінезіотерапії
50. Методи гідрокінезіотерапії
51. Гідрокінезіотерапія як засіб реабілітації студентів, хворих на сколіоз
52. Гідрокінезіотерапія в системі фізичної реабілітації
53. Хворі після переломів кісточок
54. Гідрокінезіотерапія в комплексі фізичної реабілітації дітей 3–5 років з церебральним паралічем спастичної форми
55. Поняття «ожиріння».
56. ЛФК при ожирінні.
57. Приклади застосування фізичних вправ у систему фізичної реабілітації хворих на ожиріння

58. Лікувальний навантажувальний костюм «Аделі»: принцип лікувального впливу; показання і протипоказання до застосування; лікувальні ефекти; методика застосування.
59. Метод динамічної пропріоцептивної корекції з використанням рефлекторнонавантажувального пристрою «Гравітон»: мета і завдання методу.
60. Механізм лікувального впливу пристрою «Гравітон»; показання і протипоказання до застосування.
61. Методика застосування костюма «Гравітон».
62. Поняття СРМ - терапії (Continuous Passive Motion). Принцип СРМ – терапії. Мета і завдання СРМ – терапії.
63. Види та режими роботи тренажерів для постійної пасивної розробки суглобів нижньої та верхньої кінцівки.
64. Поняття і суть методу кондуктивної терапії. Цілі, завдання, показання та протипоказання до використання даної реабілітаційної технології.
65. Кондуктивна терапія і її документація.
66. Нейропсихологічне дослідження пацієнта.
67. Індивідуальна програма реабілітації пацієнта по кондуктивній терапії.
68. Поняття Войта-терапії. Мета методики.
69. Области застосування Войта-терапії. Концепція даної методики.
70. Принципи Войта-терапії. Протипоказання методу.
71. Методичні особливості занять по методу Войта-терапії.
72. Прийоми комплексної методики саморегуляції емоційних станів.
73. Вправи психорегулюючої гімнастики.
74. Зниження нервового стомлення, пов'язаного з емоційною напругою перед змаганнями, під час змагань та після їх завершення.
75. Спеціальні вправи для виробки навичок розслаблення м'язів шиї, голови, м'язів рук і ніг, діафрагми та дихальної мускулатури, для активізації уявлень.
76. Аутогенне тренування.
77. Аутогенне тренування у комплексі прийомів самовпливу.
78. Система Інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації.
79. Мультимодальна реабілітаційна концепція.
80. Рефлексотерапія.
81. Спеціальна система масажу.
82. Мобілізуюча гімнастика.
83. Ритмічна гімнастика.
84. Механотерапія.
85. Етапи розвитку аутогенного тренування.
86. Програма біодинамічної корекції рухів з застосуванням костюму «Спіраль».
87. Тренажер "Павук".
88. Комп'ютерна ігротерапія.
89. Крокові реабілітаційні ігри.
90. Тренування рівноваги сучасними реабілітаційними технологіями.

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

### **ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0**

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізкультурно-спортивна реабілітація

Навчальна дисципліна

**Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності**

**Варіант №0**

1. Поняття і суть методу кондуктивної терапії. Цілі, завдання, показання та протипоказання до використання даної реабілітаційної технології.

2. Кондуктивна терапія і її документація.
3. Нейропсихологічне дослідження пацієнта.

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Екзаменатор \_\_\_\_\_

*За повну розгорнуту відповідь на іспиті за 1 питання студент отримує 10 балів, за 2 та 3 питання по 15 балів:*

- 8-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
- 5-7 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
- 3-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
- 0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

- 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 іспит становить 40 балів.

## **Розділ 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 іспиті згідно розкладу сесії. У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

<b>№</b>	<b>Вид контролю</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>Термін виконання</b>
<b>1.</b>	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 балів	8 x 5 = 40	Протягом семестру
<b>2.</b>	Написання індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
<b>3.</b>	Контрольна робота (тестування)	10	Протягом семестру
	Іспит	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

### **6.2. Критерії оцінювання**

**6.2.1. Виконання практичних робіт на групових заняттях** – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацювати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка роботу на семінарському занятті – 5 балів. Критеріями для оцінювання виступають:

**Оцінка 5 балів ставиться у випадку:**

- студент вільно володіє, визначеними програмою, знаннями й уміннями;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

**Оцінка 4 бали ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:**

- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- при виконанні тестових завдань припускається декілька помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності;
- мова добра.

**Оцінка 2-3 бали ставиться в такому випадку:**

- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь недостатньо самостійна;
- при виконанні тестових завдань припускається помилок до 50%.
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках;
- мова спрощена.

**Оцінка 0-1 бали ставиться в разі незнання більшої частини матеріалу, відсутності будь-якої логіки викладу, а саме:**

- студент не володіє необхідними для здійснення завдання уміннями;
- головного фактичного матеріалу не знає.
- при виконанні тестових завдань припускається помилок більше 50%.

### 6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 10 балів.

#### Написання та захист індивідуальної роботи

10 балів (відмінно)	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.
8-9 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
6-7 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
4-5 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

### 6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 20 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 балів. Студент на контрольній роботі отримує 10 балів.

### Приклад тесту

1. Коли найперважніше займатися розтяжкою?
  - А) У окремо відведений для цього день
  - Б) Перед силовим тренуванням, щоб розігріти м'язи
  - В) Між підходами, замість відпочинку
2. Через який час після пробудження можна займатися фітнесом?
  - А) Відразу ж
  - Б) За годину
  - В) Все залежить від особливостей організму і біоритмів людини
3. Коли треба робити вправу "вакуум"?
  - А) Натощак
  - Б) Завжди
  - В) Після кардіотренінга
4. Розтяжка .
  - А) Допомогає збільшити силові результати
  - Б) Сприяє швидкому відновленню м'язів після навантаження
  - В) Обидва варіанти правильні
5. Які м'язи в тілі людини є головними стабілізаторами?
  - А) М'язи черевного пресу
  - Б) М'язи ніг
  - В) М'язи спини
6. Максимальна тривалість тренування новачка складає:
  - А) 30 хвилин - 1 година
  - Б) 1 годину - 1 година 20 хвилин
  - В) 2 години
7. Що таке "зона жиротоплення"?
  - А) Зона кардіотренажерів
  - Б) Цільова зона пульсу, працюючи в якій, відбувається окислення жирів
  - В) Назва модної дієти
8. Яка з перерахованих вправ є функціональною:
  - А) Згинання з гантелями на біцепс
  - Б) Жим від грудей на тренажері
  - В) Тяга в TRX
9. Чи можна їсти м'ясо перед тренуванням?
  - А) Так, можна.Тільки за дві години до тренування.Це дозволить не спалити твої м'язи
  - Б) Не можна, звичайно
  - В) Можна, це не завадить тренуванню
10. Як вичислити максимальний пульс, з яким можна тренуватися?
  - А) По самопочуттю
  - Б) Ніяк
  - В) 220 відняти вік
11. Пілатес - це.
  - А) Силове тренування на поверхневі великі м'язи
  - Б) Тренування на розтяжку
  - В) Тренування дрібних глибоких м'язів стабілізаторів, гнучкість рухливість опорно-рухового апарату
12. Табата - це система підготовки спортсменів до Олімпійських видів спорту, де 20 секунд спортсмен робить вправу та 10 секунд відпочиває, таким чином виконується 8 підходів. Підходить ця система фізичної підготовки для учнів школи?
  - А) так
  - Б) ні
13. Де знаходиться "біцепс" ноги?
  - А) На нозі
  - Б) Задня поверхня стегна

В) Литковий м'яз

14. Що в перекладі означає слово «to fit» від якого походить поняття фітнес?

А) Займатися фізичною культурою

Б) Відповідати, бути в хорошій формі

В) Бути на висоті

15. Глайдінг – це?

А) Комплекс вправ з використанням спеціальної слайд-дошки

Б) Особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання зі спеціальними круглими дисками.

В) Вид аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи

16. Хто є засновником Зумби - популярного нині танцювального напрямку в фітнесі?

А) Бето Перес

Б) Джозеф Пілатес

В) Рибекка Дженсен

17. Що таке «стрейтчінг»?

А) Комплекс вправ спрямованих на розтягнення м'язової тканини

Б) Комплекс танцювальних рухів на основі базових кроків

В) Силові заняття з використанням міні-штанги «barbell»

18. Який предмет використовується для занять «фітбол-аеробікою»?

А) гумовий м'яч

Б) полусфера

В) фітбол

19. Що таке «Скіпінг»?

А) Виконання фізичних вправ у воді під музичний супровід

Б) Силові заняття з використанням міні-штанги «barbell»

В) Вид спорту з використанням скакалки

20. Які з перерахованих м'язів розташовані на нижніх кінцівках:

А) Литкові камбаловидні

Б) Кравецькі і надостні

В) Трапецієвидні і грушовидні

## Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

### 7.1. Основні:

1. Глиняна О. О. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник / О.О. Глиняна, Ю.В. Копочинська; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
2. Гребінник Л. Мовна практика за кордоном як один із шляхів формування “softskills” у сучасного фахівця. “Soft skills” – невід’ємні аспекти формування конкуренто-спроможності студентів у XXI столітті. Київ : Київ. нац. торг.- екон. ун-т, 2020. 90 с.
3. Дроздова Ю. Концептуальні підходи до визначення “soft skills” у сучасних освітніх та професійних моделях. “Soft skills” – невід’ємні аспекти формування конкуренто-спроможності студентів у XXI столітті. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 90 с.
4. Корнійчук Н., Гирина А., Ляшевич А., Лупаїна І. Функціональна і лабораторна діагностика у фізичному вихованні та спорті : методичні рекомендації до лабораторних занять / Н. М. Корнійчук. – Житомир: Вид-во, 2022. – 114 с.
5. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров’я. 2020. № 1. С. 256–267.
6. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.
7. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 24 с.
8. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.
9. Мелешко В. І., Самошкін В. В. Біохімія в фізичній терапії : навчальний посібник. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 226 с.
10. Попадюха Ю. А. Сучасні комп’ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. / Ю.А.Попадюха. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 300 с.
11. Петренко Ю. І., Махонін Ю. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60–63.
12. Федорина Т. Є., Арабаджи А. Ю., Петренко В. І. Використання інновацій-них підходів при проведенні занять з фізичного виховання для студентів НТУ «ХПІ». Здоров’я нації і вдосконалення фізкультур-носпортивної освіти : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 жовтня 2019 р. / гол.ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : Мадрид, 2019. С. 278–279.
13. Халайджі С. В., Павлова Н. В. Заохочення студентів до занять фізичною культу-рою шляхом використання в освітньому про-цесі системи Табата. Зб. тез доп. 79-ї наукконф. викл. акад., Одеса, 16–19 квіт. 2019 р Одес. нац. акад. харч. технологій; під заг. редБ. В. Єгорова. Одеса, 2019. С. 427–429.
14. Швець О. Застосування тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування». Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. Кол О. Ю. Брезденюк, О. П. Швець, В. С. БілоусТ. В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. Вип. 3. С. 34.
15. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / Марія Миколаївна Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104
16. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс] : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 3-е видан., стереотип. — Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. – 280 с.



### **7.2. Додаткові:**

1. Бондаревич С.М., Пальчинська М. В. «Вікова фізіологія та валеологія» для студентів усіх спеціальностей рівня бакалавр : навчально-методичні рекомендації з дисципліни. ОДЕСА – Сімекспрінт, 2020. – 186 с.
2. Воробйова А.В., Василенко М.М., Ковальова Н.В., Єременко Н.П., Юрченко О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів із дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: діагностика та моніторинг стану здоров'я». Київ, 2019. 40 с.
3. Коляда Н. М., Кравченко О. О. Практичний досвід формування “soft skills” в умовах закладу вищої освіти. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Вип. 27. Т. 3. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2308-4855/article/view/203686>.
4. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. – 56 с.
5. Остеопороз. URL: <http://www.likar.info/bolezni-sustavov-i-pozvonochnika/article-42667-osteoporoz/.html> (звернення: 14.12.2021).
6. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. – Полтава: ПЕП, 2019. – 177 с.

### **7.3. Інформаційні ресурси в інтернеті**

1. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>
2. <http://neurodoc.ru/terapiya/reabilitaciya/bobat-terapiya.html>
3. <http://www.bobath.org.uk>
4. [altreabel.by/Method/pnf.php](http://altreabel.by/Method/pnf.php)
5. [aupam.ru/pages/medizina/isanova\\_kinezoterapiya/oglavlenie.html](http://aupam.ru/pages/medizina/isanova_kinezoterapiya/oglavlenie.html)
6. [www.bioness.com/.../Vector\\_Gait\\_and\\_Safety\\_System.php](http://www.bioness.com/.../Vector_Gait_and_Safety_System.php)