

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

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:  
Перший проректор  
 Набока О.Г.  
(підп.)  
«28» серпня 2020 р.



**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».

Радзівський П.О. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

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

Протокол № 1 від «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та 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»

“28” серпня 2020 р.

протокол № 1

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 4	16 год.	4 год.
	Практичні	
	14 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	60 год.	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			усьо го	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Функціональні та природні фактори оздоровлення та загальна характеристика оздоровчого тренування	12	2	2	8	10			10
Тема 2. Метод ігротерапії як засіб оздоровлення та боротьби зі стресом	12	2	2	8	12	1	1	10
Тема 3. Види нетрадиційних оздоровчих методик із використанням природних факторів і технології їх застосування	12	2	2	8	12	1	1	10
Тема 4. Оздоровчі методики для очей	12	2	2	8	10			10
Тема 5. Авторські комплекси системи оздоровлення. Оздоровчі методики дихальних вправ.	12	2	2	8	12	1	1	10
Тема 6. Кінезіологічне тейпування	18	4	2	12	19	1	2	16
Тема 7. SPA – технології системі оздоровлення	12	2	2	8	15		1	14
Разом:	90	16	14	60	90	4	6	80
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>80</b>

### 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	
3	Види нетрадиційних оздоровчих методик із використанням природних факторів і технології їх застосування.	2	1

4	Оздоровчі методики для очей.	2	
5	Авторські комплекси системи оздоровлення. Оздоровчі методики дихальних вправ.	2	1
6	Кінезіологічне тейпування. Кінезіологічне тейпування.	4	1
7	SPA – технології у системі оздоровлення.	2	
	Разом:	16	4

#### 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	1
2	Методики використання розвиваючих, навчальних, корекційних, комп'ютерних ігор.	2	1
3	Оздоровчі методики з загартуванням.	2	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.	4	1
7	SPA-засоби у фізичній реабілітації. Кріотерапія як засіб рекреаційної та реабілітаційної діяльності.	2	
	Разом:	16	6

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Поняття про функціональні та природних факторах оздоровлення	8	10
2	Діагностика та моніторинг індивідуального здоров'я людини	8	10
3	Види нетрадиційних оздоровчих методик з використанням природних факторів і технології їх застосування.	8	10
4	Нетрадиційні методи та технології оздоровлення	8	10
5	Оздоровчі методики для очей	8	10
6	Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення	12	16
7	Оздоровчі методики дихальної гімнастики і технології їх застосування.	8	14

		Разом:	60	80
--	--	--------	----	----

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Реалізація основних завдань контролю й оцінювання результатів навчання здобувачів під час вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» досягається за рахунок цілеспрямованості, репрезентативності, об'єктивності, систематичності й комплексності у застосуванні різних видів контролю. Систематичність контролю результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» забезпечується в його видах: поточному контролю, підсумковому контролю.

Результати навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни визначаються у балах, що виставляються згідно з критеріями оцінювання, затвердженими в ДДПУ. Оцінювання результатів навчання здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні) та самостійної роботи.

**Поточний контроль** результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» відбувається за такими формами:

1). Для здобувачів вищої освіти заочної форми бали розподіляються пропорційно годинам у навчальному плані, відведеним на навчальні заняття та самостійну роботу. Для здобувачів заочної форми навчання питома вага балів за самостійну роботу більша, ніж за навчальні заняття.

2). Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за лекції здійснюється за такими критеріями:

– присутність здобувача на лекції, складання її конспекту та активна участь у перебігу лекції (1 бал).

3). Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих під час практичного заняття, здійснюється за такими критеріями:

– під час опитувань – за повну й ґрунтовну відповідь на сформульоване запитання з теми заняття (до 4 балів);

– під час тестування – за правильні відповіді на запитання тесту з теми заняття (до 4 балів);

– у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за володіння формулами й математичними методами, необхідними для виконання завдання; за отриманий правильний результат (до 4 балів).

4). Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в процесі написання поточних, проміжних контрольних робіт здійснюється за правильні відповіді на всі питання роботи (до 10 балів).



5). Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти під час контрольного заходу здійснюється за правильні відповіді на питання.

6). Оцінювання рефератів та презентацій за визначеними темами здійснюється відповідно до таких критеріїв (до 10 балів):

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту, має бути ще не менше трьох джерел інформації);
- за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність посилань на використану літературу та джерела;
- за наявність змістовних висновків;
- за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

У разі виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи іншої форми контролю знань кількість балів, яка виставляється здобувачу, може бути знижена:

- за неповну відповідь;
- за кожен неправильну відповідь;
- за невчасне виконання завдання;
- за недостовірність поданої інформації;
- за недостатнє розкриття теми;
- за відсутність посилань на літературні джерела.

Результати поточних контролів рівня знань здобувачів вищої освіти (у вигляді певної кількості отриманих балів) обов'язково доводяться викладачем наприкінці кожного заняття до їхнього відома, виставляються в «Журнал обліку роботи академічної групи» та є підставою для одержання допуску до підсумкового контролю.

Допуск до підсумкового контролю з навчальної дисципліни становить 60 балів, визначається як сумарна мінімальна кількість балів, яку має набрати здобувач вищої освіти для отримання позитивної оцінки «задовільно», крок шкали – 1. При цьому межа незадовільного навчання становить 59 балів.

Кожна навчальна дисципліна, вивчення якої закінчується складанням заліку або екзамену, оцінюється максимальною оцінкою у 100 балів.

**Підсумковий контроль** результатів навчання з навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації» проводиться у формі заліку. Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Сучасні технології реабілітації», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. 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, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

У разі отримання оцінки «незадовільно» здобувач має право на два перескладання: викладачу та комісії. Замість перескладання комісії здобувач може обрати повторне вивчення навчальної дисципліни.

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

<b>За накопичувальною 100-бальною шкалою</b>	<b>За національною шкалою</b>	
	<b>для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт</b>	<b>для заліків</b>
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. А.с. No. 66448 від 05.07.2016 МОН України, Державна служба інтелектуальної власності України. Комп'ютерна програма для визначення і оцінки аеробної продуктивності організму, а також діапазону величини бігових навантажень «Healthcalculation» («Healthcalculation») / Ю. М. Фурман, О. О. Брезденюк, О. Ю. Брезденюк, заяв. від 04.05.2016 No 18265.

2. Використання природних лікувальних факторів курортів в фізичній реабілітації : навч. посіб. / уклад.: Н. Г. Волох, О. О. Черепок. Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. 135 с.

3. 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.

4. 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.

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року No 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

6. Попадюха Ю. А. Сучасні комплекси, системи та пристрої реабілітаційних технологій : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2018. 656 с.

7. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях реабілітації. Київ : ЦУЛ, 2017. 300 с.

8. Попадюха Ю. А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2017. 324 с.

### **Допоміжна**

1. Браславська Н. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я людини: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (12-13 травня 2017 року). Черкаси, 2017. С. 58-61.

2. Глагошук О. Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). – С. 132-135.

3. Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісноорієнтованого підходу до фізичного виховання / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 18-25.

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. 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. [https://www.researchgate.net/publication/308419190\\_Ozdorovci\\_tehnologii\\_v\\_sistemi\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_v\\_pozaauditornij\\_roboti\\_zi\\_studentami\\_vishih\\_navcalnih\\_zakladiv](https://www.researchgate.net/publication/308419190_Ozdorovci_tehnologii_v_sistemi_fizicnogo_vihovanna_v_pozaauditornij_roboti_zi_studentami_vishih_navcalnih_zakladiv)<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>.

2. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/9068><http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>.

3. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv\\_2019\\_9\(1\)\\_28.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/molv_2019_9(1)_28.pdf)

4. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/pednauk\\_2019\\_4\\_23.p](file:///C:/Users/Admin/Downloads/pednauk_2019_4_23.p).

5. <http://www.gov.ua/main.php>. – Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. 5 с.

6. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. – сайт Міністерства науки і освіти України «Нова Українська школа».

7. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>. – сайт Міністерства науки і освіти України «Державні стандарти».

8. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogonavchannya>. – Про затвердження концепції розвитку

інклюзивного навчання : Наказ міністерства освіти і науки України від 01 жовтня 2010 р. №912.

9. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>. – Концепція «Нової Української школи». Ухвалено МОН 27/10/2016. 34с.

10. [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 № 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://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1509> денна

<http://ddpu.edu.ua: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, завдання до самостійної роботи.