



**Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра внутрішніх хвороб**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Види оздоровчо-рухової активності

Галузь знань	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
Спеціальність	<u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u>
Назва освітньої програми	<u>Фізична терапія, ерготерапія</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Доцент, к.мед.н. Горша Василь Іванович	0963328396	gorshaoksana@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Дисципліна «Види оздоровчо-рухової активності» дає загальне уявлення про сутність роботи фізичного терапевта, ерготерапевта. Разом з іншими подібними дисциплінами, слугує підґрунтям для вивчення прикладних аспектів роботи фахівця.

Мета курсу – набуття знань та вмінь, оволодіння професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичної терапії, ерготерапії з розділу «Види оздоровчо-рухової активності»; використання оздоровчої та виховної цінності цієї дисципліни; забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки здобувачів із питань організації та проведення різних форм занять у системі фітнесу та аеробіки; виконання освітніх, оздоровчих і виховних функцій.

Передумови для вивчення дисципліни: набуття здобувачами знань з анатомії і фізіології людини.

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ, ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Види оздоровчо-рухової активності» формуються наступні компетентності із передбачених

освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Навчальна дисципліна «Види оздоровчо-рухової активності» забезпечує досягнення **програмних результатів навчання (ПР)**, передбачених освітньою програмою:

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання:

- режими рухової активності хворих;
- класифікацію та характеристику основних засобів фізичної терапії;
- основні показання та протипоказання до застосування засобів фізичної терапії на різних етапах реабілітації;
- заходи фізичної терапії для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності;
- реабілітаційний вплив засобів та методів при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- реабілітаційний вплив засобів та методів при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- реабілітаційний вплив засобів та методів при неврологічних розладах.

Уміння:

- проаналізувати можливість застосування засобів фізичної терапії, враховуючи показання та протипоказання;

- застосовувати для корекції порушень фізичного стану засоби коригуючої гімнастики;
- використовувати різні види та форми рухової активності;
- пояснити ефективність виконання фізичних вправ для відновлення та підтримки здоров'я;
- аналізувати основні рухові функції людини;
- застосовувати для корекції та патологічних процесів та порушень засоби коригуючої гімнастики;
- безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії;
- надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- здійснити заходи фізичної терапії, використовуючи відповідний інструментарій згідно додатку стандарту вищої освіти за спеціальністю «фізична терапія, ерготерапія» (фітболи, гантелі, шведська стінка, диски для тримання балансу);
- здійснити мануальні маніпуляційні втручання на грудній клітці при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- здійснити мануальні маніпуляції на грудній клітці при неврологічних розладах.

Навички:

- ефективно застосовувати теоретичні професійні знання у практичній діяльності;
- використовувати навчальне обладнання, технічні засоби навчання.

2. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (перший семестр / другий семестр)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
4	120	20	30	70	1	2	Обов'язкова

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Фітнес як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.	10	2	2	6
Тема 2. Вплив занять аеробікою та фітнесом на функціональні системи організму людини.				

Вплив навантажень на організм. Особливості адаптаційних перебудов в організмі під час занять аеробікою та фітнесом: функціональні зміни серцево-судинної та дихальної систем.	10	2	2	6
Тема 3. Класифікація і характеристика напрямів аеробіки та видів фітнесу. Класифікація напрямків аеробіки. Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.	14	2	4	8
Тема 4. Структура і зміст занять з аеробіки та фітнесу. Загальні поняття про навантаження та їх зміст під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження. Основні складові заняття та їх структура.	14	2	4	8
Тема 5. Техніка рухових дій в аеробіці. Музичний супровід ваеробіці. Хореографія в аеробіці.	14	2	4	8
Тема 6. Розвиток фізичних якостей в аеробіці. Поняття про фізичні якості. Особливості розвитку координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості. Особливості планування занять з аеробіки та фітнесу, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей. Правила поєднання навантажень в одному заняття.	14	2	4	8
Тема 7. Організація тренувального процесу з аеробіки. Особливості структури та планування занять різної спрямованості. Контроль стану організму пацієнтів, самоконтроль на заняттях з фітнесу та аеробіки.	14	2	4	8
Тема 8. Корируюча гімнастика при порушеннях постави у фронтальній площині.	10	2	2	6
Тема 9. Кориуюча гімнастика при порушеннях постави у сагітальній площині.	10	2	2	6
Тема 10. Кориуюча гімнастика при плоскостопості.	10	2	2	6
Усього годин	120	20	30	70
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК				

4. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, здобувачі отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

5. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи здобувачів щодо вивчення дисципліни «Види оздоровчо-рухової активності»:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

1. Руховий динамічний стереотип.
2. Лікувальна дія оздоровчо-рухової активності.
3. Покази та протипокази до оздоровчо-рухової активності.
4. Основні методичні принципи при заняттях терапевтичними вправами.
5. Зміни в організмі під впливом занять оздоровчо-рухової активності.
6. Переваги вправ з опором при виконанні терапевтичних вправ.
7. Детермінанти оздоровчих вправ з опором. Види оздоровчих вправ з опором

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%
підсумковий контроль , який здійснюється у ході проведення іспиту (заліку).	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, іспит (залік)
--	---

Питання до заліку

1. Складові реабілітаційного обстеження.
2. Сколіоз та фізична терапія, різниця між стабільним та лабільним сколіозом і як її визначити.
3. Завдання фізичної терапії дітей з юнацьким остеохондрозом.
4. Вплив оздоровчо-рухової активності при юнацькому остеохондрозі, особливості фізичної реабілітації при остеохондропатіях.
5. Вплив оздоровчо-рухової активності при вродженій клишоногості.
6. Додаткові рухи при фізичній терапії, "Суглобова гра" та її застосування в реабілітації.
7. Рухова активність та обмін речовин у суглобах, живлення суглобів.
8. Співвідношення сили і довжини м'язів, співвідношення сили і швидкості скорочення м'язів.
9. Основні методи об'єктивного оцінювання, поняття про реабілітаційний прогноз, поняття про реабілітаційну програму.
10. Визначення коротко- та довготермінових завдань реабілітації.
11. Вплив оздоровчо-рухової активності при больовому синдромі, шкала болю.

12. Вплив оздоровчо-рухової активності при втраті амплітуди руху, особливості застосування основних засобів і методів відновлення амплітуди руху.
13. Вплив оздоровчо-рухової активності при втраті силових якостей, особливості відновлення силових якостей у фізичній реабілітації.
14. Лікування та реабілітація при пошкодженнях м'яких тканин.
15. Фізична реабілітація при захворюваннях суглобів, артрити і остеоартрити.
16. Вплив оздоровчо-рухової активності при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта..
17. Вплив оздоровчо-рухової активності при порушенні діяльності серцевосудинної системи.
18. Формулювання довгострокових та короткострокових цілей при порушенні діяльності серцево-судинної системи.
19. Реалізація на практиці спеціальних та педагогічних принципів при порушенні діяльності серцево-судинної системи.
20. Вплив оздоровчо-рухової активності при інфаркті міокарда.
21. Реалізація на практиці спеціальних та педагогічних принципів при інфаркті міокарда.
22. Алгоритм заходів ерготерапії при вроджених вадах серця.
23. Показання до застосування ерготерапії при вроджених вадах серця.
24. Особливості застосування ерготерапії при вроджених вадах серця.
25. Вплив оздоровчо-рухової активності при порушенні діяльності дихальної системи.
26. Реалізація на практиці спеціальних та педагогічних принципів при порушенні діяльності дихальної системи.

8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ІСПИТУ/ ЗАЛІКУ

<i>Денна форма навчання</i>			
<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	25
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота здобувача)			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	10

1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль іспит / залік			50
Всього балів			100

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

9. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. здобувач не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C	Задовільно	
64-73 (5)	D		
60-63 (4)	E	незадовільно	не зараховано
35-59 (3)	Fx		
1-34 (2)	F		

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 120 с.
2. Зданюк В. В. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці [Електронний ресурс] / В. В. Зданюк, Д. Д. Совтисік // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2016. – Вип. 9. – С. 186–192. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2016_9_23
3. Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019).
4. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації : навч. посіб. / Д. С. Воропаєв, О. О. Єжова. – Суми, 2019. – Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75098>
5. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для здобувачів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019. — 480 с.
6. Швесткова О. Фізична терапія: підручник / Швесткова Ольга, Сладкова Петра та ін. – Київ, Чеський центр у Києві, 2019. – 272 с.

Допоміжна

1. Грейда Н.Б. Ефективність коригуючої гімнастики при кіфо-лордотичній поставі / Н. Б. Грейда, В. Є. Лавринюк, В. У. Кренделєва // Фізична активність і якість життя людини [Текст]: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (10 червня 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С.87.
2. Грейда Н. Корекція постави у дітей середнього шкільного віку зі сколіозом / Н.Грейда, А.Клюнда // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. II Регіон. наук.- практ. студ. конф. (20 груд. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С.119-120.
3. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
4. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю.

Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.

5. Dynamics of indicators of active and passive flexibility during the annual cycle of stretching classes / O. Andriychuk, N. Hreida, N. Ulianutska, B. Zadvorniy, B. Andriychuk / Journal of physical education and sport (JPES), Vol 21 (Suppl.Issue 2), Art 141 pp 1118-1123 Apr. 2021. (Scopus).

Електронні ресурси:

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>
2. Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>
3. Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>
4. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>
5. <http://www.booksmed.com/travmatologiya/811-travmatologiya-i-ortopediya-sklyarenko-yet.html>
6. <http://kingmed.info/media/book/5/4154.pdf><http://healthgate.com>,
7. <http://www.booksmed.com/travmatologiya/>
8. <http://php.silverplatter.com>
9. <http://www.accesspub.com>
10. <http://BioMedNet.com>
11. <http://www.healthweb.org>