

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ТРЕНУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ХВОРИХ ТА НЕПОВНОСПРАВНИХ

підготовки бакалавра

спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

за спеціалізацією 016.02 Олігофренопедагогіка

освітньо-професійної програми «Корекційна психопедагогіка та логопедія»

Силабус вибіркової навчальної дисципліни «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 016 «Спеціальна освіта» (016.02 Олігофренопедагогіка), за освітньою програмою «Корекційна психопедагогіка та логопедія»

Розробники: Гац Георгій Опанасович, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, кандидат педагогічних наук

Силабус вибіркової навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, протокол № 2 від 11 вересня 2020 р

Завідувач кафедри: _____  _____ Кузава І.Б

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> Спеціальність <u>016 «Спеціальна освіта»</u> <u>(016.02</u> <u>Олігофренопедагогіка)</u> Освітньо-професійна програма Корекційна психопедагогіка та логопедія Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	Вибіркова 4
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання 3
ІНДЗ: €		Семестр <u>6-ий</u>
		Лекції – 32 год.
		Практичні – 36 год. Індивідуальні – 2 год.
	Самостійна робота 72 год.	
	Консультації 10 год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання		Українська

I. Інформація про викладача

Гац Георгій Опанасович,

Вчене звання – кандидат педагогічних наук,

Науковий ступінь – доцент,

Посада: доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Контактна інформація: 0954800978, gats.georgiy@vnu.edu.ua

Дні занять (згідно електронного розкладу на сайті університету)

III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Рухова активність - сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. Вона пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. Збільшення кількості та якості здоров'я під впливом фізичного навантаження відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Рухова активність одна з необхідних умов підтримки нормального функціонального стану людини, природна біологічна потреба людини. У дитячому віці вона визначає нормальний, ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. У дорослих людей фізична активність протягом життя сприяє нормальному функціональному стану та працездатності організму.

Механізми впливу рухової активності на організм людини дуже різноманітні і умовно зводяться до основних факторів:

- оптимізація роботи центральної нервової системи. Рухова активність є інтегральним результатом діяльності всіх рівнів головного мозку, тобто спільної роботи центрів кори і

підкірки. Рухова активність необхідна для нормальної організації роботи мозку, для формування волі та інтелекту людини;

- вдосконалення механізмів регуляції роботи вегетативних систем. У результаті недостатньої рухової активності порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою, що неминуче призводить до розладу регуляції роботи серцево-судинної та інших найважливіших вегетативних систем організму, порушення обміну речовин і розвитку різних хвороб;

- підвищення адаптаційних і захисних властивостей організму. Спеціальний адаптаційний ефект рухової активності полягає насамперед у морфологічних і функціональних змінах серцево-судинної системи. Ці зміни поділяються на центральні та периферичні. Надзвичайно важливий профілактичний ефект рухової активності;

- нормалізація обміну речовин. Виконання фізичної роботи вимагає великої кількості енергії. Тривале виконання фізичної роботи низької інтенсивності сприяє нормалізації жирового і вуглеводного обміну. Нормалізація жирового обміну проявляється у використанні надлишків вільних жирів як джерела енергії, зниженні вмісту холестерину в крові, зниженні вмісту ліпопротеїдів низької щільності і підвищенні вмісту ліпопротеїдів високої щільності в крові. Нормалізація вуглеводного обміну проявляється у підтримці нормального рівня глюкози в крові;

- вдосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Зміни в центральній ланці апарату кровообігу полягають в поліпшенні насосної функції серця, особливо при виконанні фізичної роботи, і економізації роботи серця в спокої. Збільшуються розміри і рухливість грудної клітки, підвищується сила дихальної мускулатури, що призводить до збільшення життєвої ємності легень;

- вдосконалення опорно-рухового апарату. Систематичне виконання фізичної роботи викликає суттєві зміни в опорно-руховому апараті людини. Перш за все, збільшується механічна міцність кісток. Збільшення міцності кісток пов'язано з підвищенням вмісту в них сполук кальцію, фосфору, магнію. Відбувається вдосконалення сполучно-тканинних структур. Збільшується міцність зв'язок і сухожилків;

- усунення дефіциту енерговитрат. У результаті підвищення функціональних можливостей найважливіших систем організму відбувається затримка процесів старіння приблизно на 10-15 років. Саме така різниця в часі відзначена за основними функціональними показниками (артеріального тиску, життєвої ємності легень, вмісту холестерину і ліпопротеїдів низької і високої щільності в крові, фізичної працездатності та ін.)

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є лекційні заняття, лабораторні заняття, індивідуальні консультації, а також самостійна робота.

2. Пререквізити (*попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни*): розуміння термінології у сфері фізичної культури на рівні шкільної програми, основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини, основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії, терапевтичні вправи.

Постреквізити (*дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни*): Основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка масажу; дихальна і звукова гімнастика; клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної, систем, опорно-рухового апарату, при неврологічних дисфункціях; преформовані фізичні чинники; механотерапія; основи ерготерапії та функціональне тренування; навчальна та клінічні виробничі практики.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни:

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є поглиблення знань студентів про проведення реабілітаційних

заходів пацієнтів з різною патологією та набуття ними теоретичних знань і практичних навичок щодо особливостей рухової активності у фахово-реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я та працездатності хворих і неповносправних

Основними завданнями дисципліни «Тренування рухової активності хворих та неповносправних» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і тренування рухової активності;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- виробити базові навички розробки індивідуальної рухової активності хворих та неповносправних;
- визначати доцільні методи впливу рухової активності при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальну для пацієнта рухову активність.

4. Результати навчання (Компетентності).

I. Інтегральна або ключова компетентність що вживається по відношенню до узагальненого опису кваліфікаційного рівня і виражає головні компетентнісні характеристики даного рівня щодо навчання/професійної діяльності:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузі спеціальної освіти або у процесі професійної діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

II. Загальні компетентності:

ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-8. Здатність працювати в команді.

ЗК-9. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК-12. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих.

III. Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК-5. Здатність реалізовувати ефективні корекційно-освітні технології у роботі з дітьми, підлітками, дорослими з особливими освітніми потребами, доцільно обирати методичне й інформаційно-комп'ютерне забезпечення.

СК-6. Здатність працювати в команді, здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами, в тому числі з інвалідністю в різних типах закладів.

СК-8. Готовність до діагностико-консультативної діяльності.

СК-11. Здатність дотримуватися основних принципів, правил, прийомів і форм суб'єкт-суб'єктної комунікації.

СК-15. Здатність аргументовано відстоювати власні професійні переконання, дотримуватись їх у власній фаховій діяльності.

СК-16. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК-17. Здатність самостійно освоювати нові науково-педагогічні, корекційні, ергономічні та оздоровчі теорії та технології; забезпечувати фізичний розвиток, корекцію, реабілітацію і зміцнення здоров'я осіб з особливими освітніми потребами на засадах педагогічної інноватики.

СК-18. Здатність будувати педагогічні й соціальні стосунки на основі загальнолюдських та національних цінностей; поєднувати сучасну спеціальну та інклюзивну освітню практику з глибоким осмисленням теорій і технологій видатних педагогів, психологів, лікарів, філософів.

Результати навчання (РН)

ПРН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.

ПРН6. Планувати освітньо-корекційну роботу на основі результатів психологопедагогічної діагностики осіб з особливими освітніми потребами з врахуванням їхніх вікових та індивідуально-типологічних відмінностей.

ПРН11. Застосовувати у професійній діяльності знання про методики, технології, форми і засоби реабілітації та корекційно-розвивального навчання дітей з особливими освітніми потребами.

ПРН12. Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності дитини з особливими освітніми потребами.

ПРН13. Володіти методиками сприяння соціальній адаптації осіб з особливими освітніми потребами, їхньої підготовки до суспільної та виробничої діяльності.

ПРН15. Застосовувати у професійній діяльності сучасні універсальні та спеціалізовані інформаційні системи та програмні продукти; бібліотечні ресурси та технології, зокрема електронні; спеціальну апаратуру та інструменти.

ПРН16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

ПРН17. Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Лаборат (Практ.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1.						
Основи рухової активності						
Тема 1. Рухова активність та механізми її дії на організм людини	13	2	2	8	1	ДС РМГ/2
Тема 2. Форми рухової активності та класифікації її видів	17	4	4	8	1	ДС РМГ/4
Тема 3. Рівні та принципи рухової активності	15	4	2	8	1	ДС РМГ/2
Тема 4. Основні методи визначення рухової активності	15	4	2	8	1	ДС РМГ/2
Разом за змістовим модулем 1	60	14	10	32	4	10
Змістовий модуль 2.						
Рухова активність хворих та неповносправних						
Тема 5. Режими рухової активності хворих і неповносправних	15	2	4	8	1	ДС РМГ/4
Тема 6. Рухова активність хворих і неповносправних з	18	4	4	8	2	ДС РМГ/4

деякими захворюваннями серцево-судинної системи						
Тема 7. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями системи дихання	19	4	6	8	1	ДС РМГ/6
Тема 8. Рухова активність хворих і неповносправних з порушеннями обміну речовин	19	4	6	8	1	ДС РМГ/6
Тема 9. Рухова активність хворих і неповносправних з захворюваннями нервової системи.	19	4	6	8	1	ДС РМГ/6
Разом за змістовим модулем 2	90	18	26	40	6	26
ІНДЗ						6
Види підсумкових робіт:						Бал
Модульна контрольна робота № 1						30
Модульна контрольна робота № 2						30
Усього годин	150	32	36	72	10	100

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Рухова активність та механізми її дії на організм людини Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2017. – 224 с. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи: [навчальний посібник] / С.О.Горбатюк-Тернопіль: Підручники і посібники, 2018.- 192с. Казарина О.А. Аэробные и анаэробные физические упражнения и их влияние на морфофункциональные особенности организма //Актуальные научные исследования в современном мире: XXXI Междунар. научн. конф., 26-27 ноября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов./О.А.Казарина - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.	8
2	Тема 2. Форми рухової активності та класифікації її видів Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2017. – 224 с. Вовканич А.С. Вступ до фізичної реабілітації: [навчальний посібник] / А.С.Вовканич.- Л.: ЛДУФК, 2013.- 186с. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність	8

	<p>при порушеннях функції опорно-рухової системи:[навчальний посібник] / С.О.Горбатюк-Тернопіль: Підручники і посібники, 2018.- 192с.</p> <p>Іващенко О.В. Загальнорозвиваючі вправи: Методичний посібник /Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С.Сковороди / О.В.Іващенко, О.М.Худолій, Т.В. Карпунець - Харків.: ТОВ „ОВС”, 2011. - 60 с.</p>	
3	<p>Тема 3. Рівні та принципи рухової активності</p> <p>Боген М.М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2015. – 234 с.</p> <p>Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я: навч. пос. / В.П. Мурза – К.: Здоров'я, 2011. – 256 с.</p>	8
4	<p>Тема 4. Основні методи визначення рухової активності</p> <p>Калмикова Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини»] /Ю.С. Калмикова. – Харків, 2014. - 104 с.</p> <p>Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2011. – 360 с.</p> <p>Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации: Руководство для врачей и научных работников / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой.- М.: Антидор, 2012.- 440с.</p> <p>Яровой В.К. Методы исследования в физической реабилитации / В.К.Яровой.- Севастополь: ООО «РИБЭСТ», 2016.- 180с.</p>	8
5	<p>Тема 5. Режими рухової активності хворих і неповносправних</p> <p>Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с.</p> <p>Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.</p>	8
6	<p>Тема 6. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями серцево-судинної системи</p> <p>Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с.</p> <p>Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.- Славянск:"Ваш имидж", 2015.- 620 с.</p> <p>Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.</p>	8
7	<p>Тема 7. Рухова активність хворих і неповносправних з деякими захворюваннями системи дихання</p> <p>Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с.</p> <p>Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.-</p>	8

	Славянск:"Ваш імідж", 2015.- 620 с. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.	
8	Тема 8. Рухова активність хворих і неповносправних з порушеннями обміну речовин Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с. Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.- Славянск:"Ваш імідж", 2015.- 620 с. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.	8
9	Тема 9. Рухова активність хворих і неповносправних з неврозами. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с. Киселевська С.М. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямів підготовки / С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.- Славянск:"Ваш імідж", 2015.- 620 с. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.	8
	Разом	72

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна й індивідуальна робота за темами, виконання тестових завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

Форми поточного контролю: практичні заняття, ІНДЗ.

Форми проміжного контролю: модульна контрольна робота.

Форми підсумкового контролю: залік.

У процесі оцінювання навчальних досягнень студента застосовуються такі методи:

– Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

– Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; звіт, реферат.

– Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань (дедлайн);
- ✓ повний обсяг їх виконання;

- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, курсовій роботі (проекту), контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) навчальної дисципліни (ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки <https://vnu.edu.ua/uk/normativno-pravova-baza>).

РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ПОТОЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Поточне оцінювання якості знань студентів з дисципліни здійснюється в двох аспектах: рівень володіння теоретичними знаннями, компетенціями, який можна виявити в процесі усного опитування, експрес-тестування тощо, та якість практичних умінь, навичок, способів мислення, професійних якостей, які визначають здатність студента/студентки успішно працювати за фахом у майбутньому.

Оцінювання за практичне заняття для студентів денної форми навчання здійснюється за 2-бальною шкалою, урахувавши виконання студентом самостійної роботи із запропонованої теми. Під час визначення кількості балів керуємось такими критеріями:

2 бали – студент/студентка засвідчив/-ла осмислене розуміння теоретичних і практичних положень, матеріал викладається правильно, чітко, логічно, послідовно. Знання, вміння й навички студента/студентки відповідають очікуваним результатам навчання, вимогам силябуса. Студент/студентка володіє глибокими й міцними знаннями, використовує їх у нестандартних ситуаціях, системно усвідомлює нові для нього/неї факти, поняття, вміє доводити твердження із достатнім обґрунтуванням, самостійно здобувати та використовувати інформацію.

1,5 бали – студент/студентка володіє системними знаннями, вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, опрацював/-ла основну та додаткову рекомендовану літературу, вміє аналізувати, встановлювати суттєві зв'язки між явищами та фактами, наводити власні приклади, робити висновки. Відповідь повна, логічно обґрунтована, проте наявні окремі несуттєві помилки, неточності. Практичні завдання виконано на достатньому рівні.

1 бал – студент/студентка виявляє розуміння основних положень теоретичного матеріалу, здатний/-а з помилками та неточностями відтворити приблизно половину навчального матеріалу, частково висвітлює ключові положення теми. Практичні завдання виконано, проте наявні помилки, неточності. Відповідь в цілому правильна, але недостатньо осмислена, частково аргументована теоретичними твердженнями.

0,5 бала – студент/студентка має фрагментарні знання, здатний/-а відтворити меншу частину навчального матеріалу, під час відповіді припускається суттєвих фактичних помилок. Практичні завдання виконано, проте наявна значна кількість помилок і неточностей.

Результат самостійної роботи студента/студентки оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми.

Під час визначення кількості балів за ІНДЗ викладач керується такими критеріями:

4 бали (максимальна кількість) студент/студентка якісно підготував/-ла теоретичні/практичні/творчі матеріали, застосовуючи доцільні для наукового пошуку теоретичні, емпіричні, статистичні та візуально-графічні методи, правильно оформив/ла літературу, опублікував/ла тези (статтю) відповідно до теми практичного заняття. Кількість балів зменшується відповідно до відсотку виконання завдань.

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Залік здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання екзаменаційних тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за іспит становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає іспит у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

Перелік питань до заліку

1. З якими аспектами здоров'я пов'язана фізична активність
2. Основне джерело рухової активності
3. Від занять якої інтенсивності руховою активністю може бути отримана загальна користь для здоров'я
4. Від чого залежить користь для здоров'я від занять руховою активністю
5. Що визначає рухова активність у дитячому віці
6. Чому сприяє фізична активність дорослих людей
7. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему за характером змін
8. Вплив рухової активності на дихальну систему за характером змін
9. Вплив рухової активності на опорно-руховий апарат за характером змін
10. Вплив рухової активності на нервову систему за характером змін
11. Який факт важливо враховувати під час вирішення питання раціональної організації життєдіяльності:
12. Визначення поняття «раціональний режим дня»
13. Чому сприяє сон:
14. Визначення поняття «харчування»:
15. Визначення терміну «раціональне харчування»
16. Вкажіть, що ви розумієте під терміном «рухова активність»
17. Вкажіть, в чому полягає сутність рухової діяльності:
18. Назвіть види рухових одиниць
19. Як класифікуються рухи під час рухової активності
20. Що ви розумієте під «загальною руховою активністю»
21. Вкажіть, як поділяється загальна рухова активність:
22. Зазначте, з чим пов'язана вимушена рухова активність
23. Чим характеризується спонтанна рухова активність
24. Що складає спеціально організовану рухову активність
25. Вкажіть класифікацію рухової активності за фізичним навантаженням
26. Визначте низьку рухову активність за фізичним навантаженням
27. Визначте помірну рухову активність за фізичним навантаженням
28. Визначте інтенсивну рухову активність за фізичним навантаженням
29. Вкажіть класифікацію рухової активності за видами діяльності
30. Визначте легку рухову активність за видами діяльності:
31. Визначте помірну рухову активність за видами діяльності
32. Визначте високу рухову активність за видами діяльності
33. Вкажіть рівні рухової активності

34. Які види рухової активності характеризують базовий рівень
35. Які види рухової активності характеризують сидячий рівень
36. Які види рухової активності характеризують малий рівень
37. Які види рухової активності характеризують середній рівень
38. Які види рухової активності характеризують високий рівень
39. Вкажіть методи кількісної оцінки рухової активності
40. Дайте визначення терміну «Гіпокінезія»
41. Дайте визначення терміну «Гіподинамія»
42. Визначте поняття "гіперкінезія"
43. Що дає змогу зберігати високу працездатність і здоров'я, виробляє оптимальний стереотип діяльності людини
44. У чому проявляються зміни, що викликають порушення здоров'я при неправильному розпорядку дня чи постійних його змінах
45. У чому виражаються енерговитрати організму
46. Яке харчування найбільше сприяє розумовій і фізичній роботі
47. Суб'єктивні показники, за якими контролюють стан пацієнтів у процесі занять руховою активністю
48. Об'єктивні показники, за якими контролюють стан пацієнтів у процесі занять руховою активністю
49. Дайте визначення терміну «Фізичний розвиток»
50. За якими показниками оцінюється фізичний розвиток
51. Як виражається кількісний прояв сили
52. Як виражається кількісний прояв швидкості
53. Дайте визначення терміну «Фізична підготовленість »
54. Найдоступніші об'єктивні показники фізичного розвитку
55. Як поділяють фізичну підготовленість
56. Що ви розумієте під терміном «Конституція людини»
57. Вкажіть, як визначається конституція людини
58. Зазначте класифікацію типів конституції
59. Чим характеризується м'язова сила
60. Від яких чинників залежить м'язова сила
61. Що ви розумієте під терміном «Швидкість»
62. Дайте визначення терміну «Сила»
63. Що ви розумієте під терміном «Витривалість»
64. Що ви розумієте під терміном «Гнучкість»
65. Основні фактори, від яких залежить витривалість
66. Які види гнучкості розрізняють
67. Що ви розумієте під терміном «Активна гнучкість»
68. Що ви розумієте під терміном «Пасивна гнучкість»
69. Що означає термін «Загальна витривалість»
70. Що означає термін «Спеціальна витривалість»
71. Чим характеризується суворий ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
72. Визначіть, чим характеризується палатний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
73. Визначіть, чим характеризується вільний руховий режим у лікарняному періоді
74. Визначіть, чим характеризується щадний руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
75. Визначіть, чим характеризується щадно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
76. Вкажіть, тривалість тренувального режиму рухової активності у післялікарняному періоді фізичної терапії

77. Зазначте, як визначається час перебування на кожному із режимів поліклініки та санаторії
78. Вкажіть, від чого залежить переведення з режиму на режим
79. Вкажіть, що вважається нормою рухової активності
80. При якій температурі води рекомендують купатись хворим у післялікарняному періоді фізичної терапії
81. Визначте повільний темп ходьби
82. Визначте середній темп ходьби
83. Визначте швидкий темп ходьби
84. Визначте суворий ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
85. Визначте ліжковий руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
86. Визначте палатний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
87. Визначте вільний руховий режим у лікарняному періоді фізичної терапії
88. Визначте щадний руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
89. Визначте щадно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
90. Визначте тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
91. Визначте інтенсивно-тренуючий руховий режим у післялікарняному періоді фізичної терапії
92. Вкажіть інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
93. Визначте малу інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
94. Визначте помірну інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
95. Визначте велику інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
96. Визначте максимальну інтенсивність вправ, які передбачає рухова активність
97. Вкажіть, як називається дозована ходьба по гористій місцевості за спеціальними маршрутами
98. Вкажіть, з якого рухового режиму застосовують лікувальну ходьбу
99. Вкажіть, яке допустиме прискорення пульсу у суворо постільному режимі при інфаркті міокарда
100. Вкажіть, яке допустиме прискорення пульсу у постільному режимі при інфаркті міокарда
101. Зазначте допустиме прискорення ЧСС у палатному та вільному рухових режимах лікарняного етапу при інфаркті міокарда
102. Зазначте, з якого рухового режиму при інфаркті міокарда рекомендують заняття лікувальною ходьбою
103. Дайте визначення терміну «недостатність кровообігу»
104. Вкажіть, як проявляється I ступінь хронічної недостатності кровообігу
105. Вкажіть, яке дихання переважає при прогнутій спині
106. Вкажіть, яке дихання переважає у положенні сидячи, при якому хребет утворює дугу
107. Зазначте, яке найбільш вигідне вихідне положення хворого для виконання спеціальних дихальних вправ, що дозволяє посилити вентиляцію в обох чи в одній легені, верхній, нижній або середній її частині
108. Зазначте, з яких вправ починають заняття руховою активністю при бронхіальній астмі
109. Вкажіть, які вправи при бронхіальній астмі протипоказані
110. Вкажіть, до основних проявів пошкоджень і захворювань нервової системи належать
111. Дайте визначення терміну «невроз»
112. Вкажіть, вид неврозу, при якому хворим характерні дратівливість, надмірна збудливість, гіперстезія, можливі порушення сну, головні болі, вегетативні розлади
113. Вкажіть вид неврозу, при якому хворим характерні нав'язливі думки, ідеї, нав'язливі страхи (фобії), острах простору і положення, страх транспорту і т.д.

114. Зазначте, яка роль фізичної активності при неврозах:
 115. Дайте визначення терміну «ожиріння»:
 116. Вкажіть ступінь ожиріння, якщо маса тіла перевищує фізіологічну норму на 15-29 %
 117. Вкажіть ступінь ожиріння, якщо маса тіла перевищує фізіологічну норму понад 100 %
 118. Назвіть форми ожиріння
 119. Зазначте форми занять руховою активністю під час щадного рухового режиму осіб з аліментарною та з ендогенною формою ожиріння, у яких не спостерігається суттєвих зрушень з боку органів і систем
 120. Зазначте форми занять руховою активністю під час щадно-тренувального і тренувального рухових режимів осіб з аліментарною та з ендогенною формою ожиріння, у яких не спостерігається суттєвих зрушень з боку органів і систем:

VI. Переведення оцінки шкали ECTS на національну шкалу здійснюється за Шкалою оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Відмінно
82-89	Дуже добре
75-81	Добре
67-74	Задовільно
60-66	Достатньо
1 - 59	Незадовільно

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2017. – 224 с.
2. Боген М.М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
3. Вовканич А.С. Вступ до фізичної реабілітації:[навчальний посібник] / А.С.Вовканич.- Л.: ЛДУФК, 2013.- 186с.
4. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи:[навчальний посібник] / С.О.Горбатюк-Тернопіль: Підручники і посібники, 2018.- 192с.
- 5 . Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [Учеб. для студ. высш. учеб. заведений] - /В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 512 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль./ В.И.Дубровский - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2016.- 598с.
7. Казарина О.А.Аэробные и анаэробные физические упражнения и их влияние на морфофункциональные особенности организма //Актуальные научные исследования в современном мире: XXXI Междунар. научн. конф., 26-27 ноября 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов./О.А.Казарина - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 11(31), ч. 3 – 146 с.
8. Медицинская реабилитация: [Учебник для студентов и врачей]/ Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского.-Славянск:"Ваш имидж", 2015.- 620 с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 4– те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2019. – 488 с.

Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: Донну, 2013. – 436 с.

10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2011. – 360 с.

11. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации: Руководство для врачей и научных работников / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой.- М.: Антидор, 2012.- 440с.

12. Яровой В.К. Методы исследования в физической реабилитации / В.К.Яровой.- Севастополь: ООО «РИБЭСТ», 2016.- 180с.