

СИЛАБУС

Запорізький національний університет
Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії
Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія
ОПП Фізична терапія, ерготерапія першого бакалаврського рівня вищої освіти

Назва дисципліни	НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
Викладач	Потапова Лариса Володимирівна к.пед.н., доцент
Профайл викладача	http://sites.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=38099&lang=ukr&news_code=potapova-larisa-volodimirivna
E-mail:	larisa_potapova@list.ru
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7215
Консультації	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Пн.: 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Чт.: 11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Кафедра фізичної терапії та ерготерапії , ауд. 301 (IV навчальний корпус)

1. Резюме курсу

Дисципліна «Нетрадиційні засоби реабілітації» призначена для вищих навчальних закладів, розроблена згідно вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Нетрадиційні засоби реабілітації», необхідне методичне забезпечення, технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної праці. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 90 годин, з яких 18 годин відводиться на лекції, 54 години - на самостійне вивчення матеріалу, 18 годин - на практичні заняття. Формою контролю знань студентів є семестровий іспит.

2. Формат дисципліни

Змішаний (Blended Learning) – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як, аудіо та відео, інтерактивні елементи, он-лайн консультування і т.п.

3. Мета, завдання курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «Нетрадиційні засоби реабілітації» є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Нетрадиційні засоби реабілітації» є: озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення; сформулювати уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні знати: основні підходи визначення поняття здоров'я; основні засоби визначення рівня здоров'я; структуру та характеристики оздоровчих систем; особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації; основні положення систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам вміти: застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики аюрведів; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

4. Пререквізити (Prerequisite)

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Нетрадиційні засоби реабілітації» значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом пов'язаним з циклом дисциплін медико-біологічного блоку, спеціально-теоретичного блоку, блоком спеціально-практичних дисциплін.

5. Постреквізити (Postrequisite)

Дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння й навички, що здобуваються по завершенню вивчення дисципліни «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості, «Гігієна», «Вікова фізіологія», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з курсами: «Валеологія», «Основи реабілітації».

6. Лекційне заняття призначено для засвоєння теоретичного матеріалу

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Нетрадиційні засоби реабілітації»	2	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	2	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	2	-
4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	2	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	2	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	2	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	2	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	2	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	2	-
	Разом	18	-

7. Практичні заняття призначені для детального розгляду студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формування вміння і навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Нетрадиційні засоби реабілітації»	2	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	2	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	2	-
4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	2	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	2	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	2	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	2	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	2	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	2	-
	Разом	18	-

7.1. Політика оцінювання

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2,22 балів** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **1,5 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1 бал** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

8. Самостійна робота визначається освоєнням студентами навчального матеріалу без участі викладача, а також час, вільний від обов'язкових навчальних занять, формою навчання, в якій студент засвоює необхідні знання, опановує уміннями і навиками, формує свій стиль розумової діяльності.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Нетрадиційні засоби реабілітації»	6	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та "1000 рухів", система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	6	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	6	-
4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	6	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	6	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	6	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	6	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	6	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	6	-
	Разом	54	-

8.1. Політика оцінювання

Самостійна робота оцінюється максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота з двох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);

– "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**

– "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**

– "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

9. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Оздоровчі системи» для студентів підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична реабілітація» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань						Підсумковий контроль знань		
1 атестація			2 атестація			Підсумковий тестовий контроль	Екзамен	Сума балів
Розділ 1 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 1	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 2			
10	10	10	10	10	10	20	20	100

9. Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота);
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу;
- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

Поточний тестовий контроль з кожної розділу

Поточний тестовий контроль проводиться 2 рази протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу - **5 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **5 балів**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **4 бали**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **3 бали**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **2 бали**.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу.

Критерії оцінювання знань:

- "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20 16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).

– "добре" за національною шкалою - студент отримує **15-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

– "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **11-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

– "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **7-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

– Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях до **20 балів**;

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота) до **20 балів**;

– Поточний тестовий контроль з кожного розділу до **20 балів**;

– Підсумковий тестовий контроль до **20 балів**;

– Підсумковий семестровий контроль (екзамен) - до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	9	2,22	20
Самостійна робота	2	10,0	20
письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1, Розділ 2)			
Поточний тестовий контроль (Розділ 1, Розділ 2)	2	2,0	20
Усього за поточний контроль знань	13		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	15		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

10. Політика курсу

Основні принципи проведення занять з курсу «Нетрадиційні засоби реабілітації» - відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувачі вищої освіти відсутні з поважної причини, вони презентують виконані завдання під час самостійної підготовки згідно з Методичними рекомендаціями до самостійної роботи та консультації викладача.

Різні моделі роботи на практичних заняттях над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді.

Для одержання високого рейтингу з дисципліни «Нетрадиційні засоби реабілітації» - необхідно виконувати наступні умови:

- систематично брати активну участь у навчальному процесі;
- чітко й вчасно виконувати навчальні завдання;
- не займатися сторонніми справами на заняттях;

- вислухувати відповіді товаришів, з повагою ставитися до думки інших членів колективу;
- вимикати мобільний телефон під час занять;
- вчасно виконувати й здавати завдання для самостійної роботи.

Плагіат та академічна недоброчесність є несумісними з принципами викладання курсу «Оздоровчі системи» з чим здобувачі вищої освіти ознайомлюються під час першого заняття.

11. Рекомендована література

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. Ростов на Дону: Феникс. 2007. 197 с.
2. Вейдер С. Пилатесот А до Я. Ростов на Дону: Феникс. 2007. 320 с.
3. Самойленко В.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. Москва: Комерческие тхнологии. 2001. 316 с.
4. Хердман А. Система Пилатеса. Киев:София. 2004. 144 с.
5. Бондарев В.А. Русская парная баня и бани народов мира. Мировая энциклопедия Москва: Эксмо, 2008. 320 с.
6. Быстров В.И. Йога. Полная система упражнений. Минск : Книж- ный Дом, 2004. 384 с
7. Садов А.В. Классики оздоровительного дыхания. Санкт-Петербург: Крылов, 2008. 288 с.
8. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.
9. Лосицкий Е.А., Боник Г.А. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие. Минск : ИВЦ Минфина, 2007. 80 с.
10. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. Москва : Советский спорт, 2004. 39 с.
11. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая. Москва : Феникс, 2006. 240 с.
12. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока. Москва : Омега медиа групп, 2009. 192 с.
13. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления. Москва : АСТ Астрель, 2008. 314 с.
14. Смирнов А. В. Русский циган. Москва : Диля, 2007. 256 с.
15. Скотт Д. Аштанга-йога. Москва : Фаир, 2007. 144 с.
16. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы. Москва: АСТ Сталкер, 2008. 192 с.

17. Кузнецова Ю. В. Восточная медицина: полный справочник. Москва : Эксмо, 2007. 672 с.
18. Вэй Синь У. Тайцзи-цигун и могун. Санкт-Петербург : Нева, 2005. 128 с.
19. Белая-Швед Т. Самоучитель по його. Ростов н /Д. : Феникс, 2009. 257 с.
20. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н /Д : Феникс, 2002. 384 с.
21. Шифферс М. Простая йога для начинающих. Москва : Прагматика, 2007. 120 с.
22. Бурмакова О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2010. 329 с.
23. Левшинов А.А. Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия. Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 608 с.