

## АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Основи здоров'я та фізична реабілітація»

1. Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка  
(освітньо-професійна програма)
2. Спеціальність: 014 Середня освіта (Хімія)
3. Освітня програма «Середня освіта (Хімія, Біологія та здоров'я людини)»
4. Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
5. Назва дисципліни: **Основи здоров'я та фізична реабілітація.**
6. Лектори: Дефорж Ганна Володимирівна, доктор історичних наук, професор
7. Статус дисципліни: варіативна.
8. Курс, семестр: III курс, 6 семестр.
9. Кількість кредитів: 3. Модулів – 2. Всього 90 академічних годин; лекцій 18 годин, практичних занять 16 годин, самостійної роботи 56 годин.
10. Попередні умови для вивчення дисципліни: Формування у студентів системи знань про загальні основи фізичної реабілітації, адаптації, структурні та функціональні зміни організму під впливом фізичних навантажень у лікувальних та реабілітаційних цілях. Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами: анатомія та фізіологія людини, вікова фізіологія, гігієна, спортивна фізіологія, спортивна медицина, біологічна хімія, основи медичних знань, вступ до спеціальності, психологія, основи патології, лікувальна фізкультура, фізіотерапія, масаж, основи догляду за хворими та інвалідами.

11. Опис дисципліни (зміст, цілі, структура):

**Метою навчальної дисципліни** є формування системи знань про основи здоров'я та методи фізичної реабілітації, сутність цілей і завдань, принципів, засобів фізичної реабілітації.

**Головними завданнями** курсу є формування у студентів ґрунтовних знань з теорії здоров'я, як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців; створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із провадженням його в життя; сформувати загальне поняття про здоров'я та реабілітацію; формувати поняття про фізичну реабілітацію, її мету, завдання, принципи та засоби; ознайомити із видами, періодами та етапами фізичної реабілітації; ознайомити із закономірностями впливу засобів фізичної реабілітації на організм людини; навчити аналізувати і прогнозувати вплив реабілітаційних втручань на організм людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- сутність поняття “здоровий спосіб життя”;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
- поняття «реабілітація», «фізична реабілітація»
- визначення термінів, які використовують у реабілітаційній практиці;
- особливості функціонування фізичної реабілітації як галузі та її ролі, місця і взаємодії з іншими галузями системи охорони здоров'я;

- теоретико-методичні основи фізичної реабілітації, форми організації та варіанти побудови реабілітаційного процесу;

- основи взаємодії фізичної реабілітації з іншими соціальними сферами (освіта, трудова діяльність) та перспектив її розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними і соціальними умовами життя людини і суспільства.

#### **ВМІТИ:**

- оцінювати стан здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб шкільного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;
- застосовувати різні методи, прийоми і засоби під час викладання даного курсу в школі складати плани-конспекти з цієї дисципліни;
- проводити тренінги, конкурси, вікторини та ін.
- визначати фізичний розвиток, стан здоров'я, функціональний стан і фізичну працездатність і на підставі цього рекомендувати оптимальні рухові режими та раціональні засоби фізичної реабілітації
- визначати задачі та обґрунтовувати вибір засобів і форм фізичної реабілітації в залежності від задач;
- пояснювати психосоціальні питання, які слід враховувати при заходах фізичної реабілітації;
- переконувати в ефективності фізичних вправ для зміцнення здоров'я, наводячи приклади з досвіду різних культур і національностей;
- пояснювати принципи і дію профілактичних заходів фізичної реабілітації.

*Зміст та структура:* курс складається зі вступної частини і 10 тем: Вступ. (1) Значення здоров'я в житті людини. Життя і здоров'я людини. (2) Фізична складова здоров'я. (3) Соціальна складова здоров'я. (4) Психічна і духовна складові здоров'я. Спілкування і здоров'я. (5) Основні поняття фізичної реабілітації. (6) ЛФК – основний засіб фізичної реабілітації. (7) Основи фізіотерапії. Лікувальний масаж. (8) Механотерапія. Працетерапія. (9) Нетрадиційні методи фізичної реабілітації. (10) Оцінка ефективності застосування фізичної реабілітації.

#### 12. Система оцінювання курсу

*Поточний контроль вивчення навчальної дисципліни «Основи здоров'я та фізична реабілітація» здійснюється за допомогою різних форм контролю – контрольних опитувань або шляхом аудиторного тестового контролю з теоретичних питань, виконання домашніх і індивідуальних завдань, розв'язування практичних завдань за темами курсу, теоретичних завдань самостійної роботи, рефератів тощо. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно за змістом практичного заняття. Застосовується об'єктивний (стандартизований) контроль теоретичної та практичної підготовки студентів. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: усне та письмове опитування, вхідна діагностика і контроль за сформованими когнітивними знаннями та розуміннями.*

Оцінка за модуль визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності та самостійної

роботи (у балах) та оцінки модульного контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), здатності осмислювати теоретичний зміст частини дисципліни за окремими темами курсу, уміння публічно чи письмово презентувати опанований матеріал.

*Підсумковий контроль.* Вивчення дисципліни «Основи здоров'я та фізична реабілітація» передбачено навчальним планом у 6 семестрі, форма підсумкового контролю – **залік**, який проводиться згідно графіку освітнього процесу за розкладом заліково-екзаменаційної сесії. Підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни розраховується як сума балів за результатами поточного контролю та самостійної роботи (100 балів) і виставляється за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання для студентів денної форми навчання. Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і набрали необхідну кількість балів з цієї дисципліни за кредитно-трансферною накопичувальною системою (не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та оцінки за національною шкалою («зараховано», «не зараховано»), за шкалою ЄКТС (A, B, C, D, E) – заносяться в Відомість обліку успішності та Залікову книжку студента. Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається в деканат у визначений термін особисто викладачем. У випадку отримання менше 60 балів – за національною шкалою («не зараховано»), за шкалою ЄКТС (FX, F) – студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

13. Структура оцінювання: Оцінювання проводиться за видами навчальної діяльності: Усне опитування, вирішення завдань, виконання практичних робіт (на практичних заняттях), перевірка письмових робіт (комплексних контрольних робіт, домашніх завдань), дискусія, диспут, колективне обговорення, (запитань, що виносяться на самостійне опрацювання студентами, рефератів та ін.).

#### 14. Навчально-методичне забезпечення:

Перелік та зміст початково-методичного забезпечення вивчення курсу за вибором «Основи здоров'я та фізична реабілітація» включає в себе: – конспект лекцій з курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація»; – тематичні плани лекцій, практичних занять, самостійної роботи студентів; – завдання для практичних занять та самостійної роботи; – питання, завдання для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь студентів; переліку екзаменаційних питань, переліку залікових питань, тем рефератів для підвищення рейтингової оцінки.

#### 15. Література для вивчення дисципліни.

##### Основна

1. Основи здоров'я. Програма для 5-9 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Перун, 2005. – 40 с.
2. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 160 с.
3. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 144 с.
4. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 220 с.
5. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 8 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. – 184 с.

6. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 9 клас: Посібник для вчителя – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. – 152 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін : підручн. для студ. ВНЗ - К.: Олімпійська література, 2010. – 488с.
8. Физическая реабилитация под. ред. С.Л. Попова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 462с.
9. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Изд-во: ФЛИНТА, 2009.- 344с.
10. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Епифанов В.А. [учебн. для студ. мед. вузов] – М.: Медицина, 1999. – 250с.
11. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЮТАР-Медиа, 2006. – 320с.
12. Калюжнова И.А.Лечебная физкультура / Калюжнова И.А., Перепелова О.В. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.-268с.
13. Шаповалова В.А., Кормак В.М., Холтагорова В.М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація - К.: Медицина, 2008.
14. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію. - Львів: НВФ «Українські технології», 2008.
15. Порада А.М. Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації. - К.: Медицина, 2008.
16. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація К.: «Олан», 2005.

#### Додаткова

1. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 5 – 9 класи: Календарно-тематичний план – Х.: «Ранок», 2010. – 80 с.
2. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 6 клас. – Х.: «Ранок», 2008. – 160 с.
3. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 7 клас. – Х.: «Ранок», 2008. – 192 с.
4. Врублевська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 8 клас. – Х.: «Основа», 2008. – 192 с.
5. Врублевська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 9 клас. – Х.: «Основа», 2009. – 288 с.
6. Цуканова Є.О. Основи здоров'я. 5 клас: Розробки уроків / Є.О. Цуканова, В.І. Шахненко. – Х.: «Ранок», 2010. – 240 с.
7. Шевчук, Олена. Основи здоров'я: 7 клас. – К.: «Шкільний світ», 2007 – 112 с.
8. Василяшко. І.П. Основи здоров'я: розробки уроків 5 клас. Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2010. – 160 с.
9. Малашенко М.П. Тиждень основ здоров'я. 5 – 9 класи. Найкращі сценарії. – Х.: «Основа», 2012. – 287 с.
10. Формування навичок здорового способу життя учнів. Тренінги / упряд. Н.А. Черненко. – К.: «Шкільний світ», 2011 – 104 с.
11. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 5 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2009. – 48 с.
12. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 6 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2008. – 48 с.
13. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 7 клас: Експрес-контроль. – Х.: «Ранок», 2008. – 48 с.
14. Генш Н.А., Клипина Т.Ю., Улыбина Ю.Н. Справочник по реабилитации. - Ростов н/Д :Феникс, 2008.
15. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) - М. : ВЛАДОС, 1998.
16. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1994 р.).
17. Ипатов А.Д., Пушкина С.В. Основы реабилитологии. - М. 2007.
18. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация. В 3-х т. - М.: 2007.
19. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. - Изд.: АСТ, 2007
20. Самосюк И.З., Чухраев Н.В., Зубкова С.Т. и др. Физические методы в лечении и медицинской реабилитации больных и инвалидов. - Київ: Здоров'я, 2004.

21. Улащик В.С. Очерки общей физиотерапии / Улащик В.С. - Минск: Наука й техника, 1994. - 200 с.
22. Соколова Н.Г. Физиотерапия. Ростов н/Д:»Феникс», 2005 –314с.
23. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олімпійська літ-ра, 1998.