

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного
виховання



Ю. В. Юрчишин

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Фізична реабілітація

спеціальності 227 Фізична терапія. Ерготерапія

галузі знань 22 Охорона здоров'я

мова навчання українська

Розробник програми: С.М.Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 11 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми _____ Р.Б.Чаплінський

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Метою вивчення** вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» є:

- формування системи знань з оздоровчих систем;
- опанування технікою гімнастичних коригуючих вправ, що сприяють вирішенню завдань фізичної реабілітації;
- набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності фахівців з фізичної реабілітації.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	V семестр	VII, VIII семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	20 годин	8 годин
Практичні заняття	20 годин	8 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. **Статус дисципліни:** вибіркова навчальна дисципліна професійної підготовки.

4. **Передумови для вивчення дисципліни:** Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, психолого-педагогічні дисципліни і дисципліни медико-біологічного циклу.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

- Здатність до саморегуляції та здорового способу життя.
- Здатність навчати здоровому способу життя та провадити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та традицій населення України.
- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини.
- Здатність провадити практичну діяльність відповідно до вікових особливостей організму пацієнта / клієнта.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- Усвідомлення проблеми фізичної терапії при захворюваннях і травмах нервової, дихальної системи, опорно-рухового апарату, оволодіння сучасними досягненнями фізичної

терапії щодо розуміння етіології, патогенезу, клінічних проявів і корекції захворювань як вроджених так і набутих.

- Здатність визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ з лікувальним призначенням.
- Здатність безпечно та ефективно реалізовувати уміння та навички, які необхідні для самостійної реабілітаційної діяльності при проведенні занять коригуючою гімнастикою.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- Уміння оцінювати стан здоров'я людини та функціональні можливості її організму на підставі фізіологічних критеріїв.
- Уміння використовувати сучасні методи моніторингу фізичного стану людини різного віку та статі.
- Уміння застосовувати елементи коригуючої гімнастики та сучасні оздоровчі системи з урахуванням патології, діагнозу, періоду та перебігу захворювання в професійній діяльності.

За результатами вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- сучасні оздоровчі системи, їх класифікацію, структуру та зміст;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції порушень постави;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції сколіотичної хвороби;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції зору;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції дихальної системи;
- основи техніки виконання та навчання гімнастичним вправам, що сприяють корекції м'язової системи;
- характеристику сучасних оздоровчих систем;

вміти:

- підбирати оздоровчу систему відповідно показань;
- скласти комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції порушень постави;
- скласти комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при сколіотичній хворобі;
- скласти комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок;
- скласти комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці і корекції зору;
- скласти комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції дихальної системи;
- скласти комплекси корекційних гімнастичних вправ, що сприяють, корекції м'язової системи;

практично виконувати:

- комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці і корекції при порушеннях постави;
- комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при сколіотичній хворобі;
- комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок;
- комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці і корекції зору;
- комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції і розвитку дихальної системи;
- комплекси корекційно-розвивальних гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язів.

7. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання завдань, завдання поточного контролю, модульна контрольна робота, залік.

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1							
Тема 1. Завдання оздоровлення. Сучасні оздоровчі системи	10	2	2			6	
Тема 2. Класифікація, структура та зміст сучасних оздоровчих систем.	8	2				6	
Тема 3. Сучасні оздоровчі системи (Й. Пілатеса, М. Амосова, В. Дікуля, С. Бубновського, М. Норбекова, метод Маккензі)	12	2	2			8	
Тема 4. Системи психоемоційного оздоровлення (М. Норбекова, біоритмологія, технології оздоровчого дихання)	12	2	2			8	
Тема 5. Оздоровчі системи загартування та очищення організму	12	2	2			8	
Тема 6. Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Коригуючої гімнастики.	8		2			6	
Тема 7. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави. Коригуюча гімнастика при сколіозах	14	2	2			10	
Тема 8. Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх	14	2	2			10	

кінцівок. Корируюча гімнастика при плоскостопості							
Тема 9. Корируюча гімнастика в офтальмології	10	2	2			6	
Тема 10. Корекція дихальної системи	10	2	2			6	
Тема 11. Корекція м'язової системи	10	2	2			6	
Разом годин	120	20	20	-	-	80	-

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1							
Тема 1. Завдання оздоровлення. Сучасні оздоровчі системи	8					8	
Тема 2. Класифікація, структура та зміст сучасних оздоровчих систем.	10	2				8	
Тема 3. Сучасні оздоровчі системи (Й. Пілатеса, М. Амосова, В. Дікуля, С. Бубновського, М. Норбекова, метод Маккензі)	10		2			8	
Тема 4. Системи психоемоційного оздоровлення (М. Норбекова, біоритмологія, технології оздоровчого дихання)	10		2			8	
Тема 5. Оздоровчі системи загартування та очищення організму	8					8	
Тема 6. Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Кориуючої гімнастики.	10	2				8	
Тема 7. Кориуюча гімнастика при порушеннях постави. Кориуюча гімнастика при сколіозах	18	2	2			14	
Тема 8. Кориуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок. Кориуюча гімнастика при плоскостопості	16	2	2			12	
Тема 9. Кориуюча гімнастика в офтальмології	10					10	
Тема 10. Корекція дихальної системи	10					10	
Тема 11. Корекція м'язової системи	10					10	
Разом годин	120	8	8	-	-	104	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Розподіл балів, що присвоюються студентам за залік денна форма навчання (5 семестр)

К-сть балів за поточний контроль	Модульна контрольна робота	Загальна к-сть балів
60	40	100

Розподіл балів, що присвоюються студентам за залік заочна форма навчання (8 семестр)

К-сть балів за поточний контроль	Модульна контрольна робота	Загальна к-сть балів
60	40	100

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються

такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, та складається з двох питань теоретичного плану та одного практичного завдання.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи» потребує наявності гімнастичного залу, гімнастичних приладів, музичного супроводу.

12. Рекомендована література

Основна

1. Єдинак Г.А. Концепція неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової діяльності дітей з церебральним паралічем: наук.посібник. Кам-Под.: ПП Мошак М.І., 2003. 36 с.
2. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 108 с.
3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручн. для студентів вищих навч. закладів фіз. вихов. і спорту. Київ: Олімпійська л-ра, 2000. 424 с.
5. Огністий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 87 с.
6. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Кам.-Под.: [б. в.], 2013. 82 с.
7. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: підруч. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.

Допоміжна

1. Адаптивное физическое воспитание: Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: учебно-метод. пособ. / Сост. Л. Н. Ростомашвили. СПб., 1997.
2. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. Москва: Советский спорт, 1991.
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2002.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. вузов. 2-е изд., стер. Москва: ВЛАДОС, 2001. 608 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособ. Москва: Советский спорт, 2000.
6. Елифанов Е.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Москва: Медицина, 1999. 304 с.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. Москва, 1990.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособ. для студентов средних педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2001.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник Т. 1 / Под общ. ред. С. П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2002.
10. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2001.

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Коригуюча гімнастика та сучасні оздоровчі системи».

2. Корисні ресурси інтернету.

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuu.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Temp/2009.pdf	Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 87 с.
https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/23479/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD_%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%9A.%D0%9F_2018.pdf	Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.