

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОСНОВИ ГІДРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (код ВК 23)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Основи гідрореабілітації військовослужбовців
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	загальна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін загальної підготовки розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Основи гідрореабілітації” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол від “07” серпня 2024 року № 2.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для заочної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу загальної підготовки, обов'язкова
		Рік підготовки:
		3-й
		Півріччя
		II
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		12
		Семінарські заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		24
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль:
		4
		Підсумковий контроль, год.: Диференційований залік – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Основи гідрореабілітації військовослужбовців” є формування у курсантів загальних основ спеціальних знань щодо застосування та удосконалення процесу приведення заходів фізичної реабілітації військовослужбовців, а саме гідрореабілітації військовослужбовців в специфічних умовах (бойової, навчально-бойової, навчально-тренувальної, змагальної та повсякденної) діяльності. Навчити студентів-курсантів володіти методикою планування та проведення занять з гідрореабілітації.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про людину та процеси, що забезпечують її життєдіяльність, сучасні техніки і технології гідрореабілітації.

- здатність працювати в команді;

- здатність планувати та управляти часом;

- здатність бути практичним та креативним;

- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- здатність забезпечувати формування ефективних підходів у реалізації програм фізичної реабілітації, а саме гідрореабілітації військовослужбовців.

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та необхідний інвентар;

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

- здатність відновлювати здоров'я людини шляхом використання знань з фізкультурно-спортивної реабілітації (гідрореабілітації);

- здатність до розуміння ретроспективи формування процесів та програм фізичної реабілітації, а саме гідрореабілітації;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

Курсант повинен бути спроможний:

- застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

- працювати в команді, планувати та управляти часом;

- розробляти методичні рекомендації для проведення занять та створення програм гідрореабілітації для військовослужбовців.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 курс										
II півріччя										
Тема 1. Загальні основи гідрореабілітації. Її розвиток та значення в умовах дії воєнного стану.	10	6	4	2	4					
Тема 2. Принципи проведення гідрореабілітації.	16	10	6	2	4		4			
Тема 3. Методики застосування гідрореабілітації, вплив водного середовища на організм людини.	22	14	8	2	4		6		2	
Тема 4. Практичне застосування гідрореабілітації. Оцінка фізичної підготовленості до занять у водному середовищі.	12	8	4	2	4		2			
Тема 5. Особливості роботи м'язевого апарату людини у водному середовищі.	10	6	4	2	4					
Тема 6. Показання та протипоказання до занять у водному середовищі. Дозування навантажень прирізних методиках проведення занять.	14	10	4	2	4		2		2	
Диференційований залік	6	6								6
Всього за II півріччя	90	60	30	12	24		14		4	6
Всього за 3 курс	90	60	30	12	24		14		4	6
Всього за навчальну дисципліну	90	60	30	12	24		14		4	6

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	7	8
90			60	30	3 курс		
90			60	30	II півріччя		
		10	6	4	Тема 1. Загальні основи гідрореабілітації.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Вступ до гідрореабілітації військовослужбовців. 1. Історичні передумови розвитку та термінологічний апарат гідрореабілітації. 2. Загальний огляд методів гідрореабілітації та їх застосування. <u>Самостійна робота:</u> Основні визначення та поняття, які використовуються у дисципліні гідрореабілітація.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-10]
2	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 2. Використання гідрореабілітації як фізичного заходу для відновлення у стародавні часи та сьогоденні. 1. Основні напрямки застосування гідрореабілітації і різних країнах світу. 2. Шляхи розвитку та вдосконалення гідрореабілітації під час дії воєнного стану. <u>Самостійна робота:</u> Актуальність застосування гідрореабілітації в сучасних умовах та її зв'язок із психологічною складовою у процесі відновлення військовослужбовців.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
3	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 3. Порівняльна характеристика різних підходів у застосуванні гідрореабілітації. 1. Формування різних підходів у провадженні гідрореабілітації, що використовуються у економічно розвинутих країнах світу.	Друковані матеріали та інформація на	[1-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Використання сучасних технологій у гідрореабілітації <u>Самостійна робота:</u> Сучасні технології, що використовуються у проієсі провадження гідрореабілітації	електронних носіях	
		16	10	6	Тема 2. Принципи проведення гідрореабілітації.		
4	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Основні цілі та завдання гідрореабілітації. 1. Історичні аспекти формування гідрореабілітації як науки та особливості її застосування у фізичній реабілітації. 2. Основні цілі гідрореабілітації 3. Ключові завдання гідрореабілітації. 4. Цілі та завдання застосування гідрореабілітації для військовослужбовців під час дії воєнного стану. <u>Самостійна робота:</u> Цілі та завдання застосування гідрореабілітації для військовослужбовців під час дії воєнного стану.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[2, 3, 6, 8, 9]
5	С	3	2	1	Тема 2. Заняття 2. Характеристика принципів гідрореабілітації. 1. Основа базування принципів гідрореабілітації. 2. Загальна характеристика принципів гідрореабілітації. <u>Самостійна робота:</u> Принципи гідрореабілітації та їх коротка характеристика.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
6	С	3	2	1	Тема 2. Заняття 3. Особливості застосування принципів гідрореабілітації. 1. Використання опору води. Характеристика та опис принципу. 2. Зменшення ваги тіла. Характеристика та опис принципу. <u>Самостійна робота:</u> Застосування принципів гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
7	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 4. Особливості застосування принципів гідрореабілітації. 1. Гідростатичний тиск. Характеристика та опис принципу 2. Температурний вплив водного середовища на тіло людини. Характеристика та опис принципу. <u>Самостійна робота:</u> Застосування принципів гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних	[2, 3, 6, 8, 9]

1	2	3	4	5	6	7	8
						носіях	
8	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 5. Особливості застосування принципів гідрореабілітації. 1. Покращення балансу та координації тіла людини в умовах водного середовища. Характеристика та опис принципу. 2. Психологічний вплив занять в умовах водного середовища, психологічний комфорт. Характеристика та опис принципу. <u>Самостійна робота:</u> Застосування принципів гідрореабілітації, як комплексний захід.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
		22	14	8	Тема 3. Методи та техніки гідрореабілітації.		
9	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Методи і техніки гідрореабілітації. 1. Огляд методів гідрореабілітації. 2. Аквааеробіка, характеристика та опис методу. 3. Гідрошейпінг, характеристика та опис методу 4. Гідрокінезіотерапія, характеристика та опис методу 5. Акватерапія, характеристика та опис методу. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні методи у гідрореабілітації.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[2, 3, 6, 8, 9]
10	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Методи і техніки гідрореабілітації 1. Гідромасаж, характеристика та опис методу.. 2. Плавання, характеристика та опис методу.. 3. Спільні риси та відмінності використання методів у гідрореабілітації. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні методи гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
11	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 3. Методи і техніки гідрореабілітації 1. Критерії вибору методів та відповідних технік гідрореабілітації. 2. Ефективність застосування одного методу або техніки гідрореабілітації при різних діагнозах.	Друковані матеріали та інформація на	[2, 3, 6, 8, 9]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Ефективність застосування комплексного підходу використання методів та технік гідрореабілітації. <u>Самостійна робота:</u> Застосування окремих методів та технік гідрореабілітації при різних діагнозах та комплексний підхід.	електронних носіях	
12	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Методи і техніки гідрореабілітації. 1. Гідромасаж та його види. 2. Плавання. Стили плавання. <u>Самостійна робота:</u> Застосування окремих методів та технік гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
13	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 5. Методи і техніки гідрореабілітації. 1. Індивідуальні та групові заняття у гідрореабілітації. 2. Переваги та недоліки застосування індивідуального підходу та групових занять у гідрореабілітації. <u>Самостійна робота:</u> Застосування окремих методів та технік гідрореабілітації	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
14	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 6. Методи і техніки гідрореабілітації. 1. Побудова навчально-тренувальних програм з адаптивного плавання . 2. Змагальна складова як засіб формування нових індивідуальних цілей особистості у процесі використання занять з адаптивного плавання. <u>Самостійна робота:</u> Застосування методів та технік гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
15	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Основні терміни та поняття гідрореабілітації. 2. Принципи гідрореабілітації. 3. Методи та техніки гідрореабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2, 3, 6, 8, 9]
		12	8	4	Тема 4. Практичне застосування гідрореабілітації.		
16	Л	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Оцінка фізичної підготовленості до занять у водному	Комп'ютер,	[1, 10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					середовищі. 1. Вплив водного середовища на організм людини. 2. Аналіз фізичного стану людини до початку занять у водному середовищі. 3. Взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності у водному середовищі. 4. Системи оцінювання фізичної готовності до занять у водному середовищі у інших кранах-партнерах України. <u>Самостійна робота:</u> Оцінка фізичної підготовки до занять у водному середовищі для ввійськовослужбовців.	мультимедійний проектор, слайди, указка	
17	С	3	2	1	Тема 4. Заняття 2. Використання різних методів гідрореабілітації на практиці. 1. Види фізичних вправ у водному середовищі . 2. Лікувальна фізична реабілітація, вправи у воді. 3. Вплив гідрореабілітації на відновлення військовослужбовців під час дії воєнного стану. 4. Використання гідрореабілітації у комплексі із іншими заходами фізичної реабілітації. <u>Самостійна робота</u> Використання гідрореабілітації у комплексі із іншими заходами фізичної реабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 10]
18	С	3	2	1	Тема 4. Заняття 3. Заклади та установи в яких проводиться гідрореабілітація. 1. Основні вимоги до закладів та установ, які проводять гідрореабілітацію військовослужбовців. 2. Підготовка місць проведення гідрореабілітації. 3. Обладнання для проведення гідрореабілітації. 4. Підготовка фахівців за напрямком гідрореабілітація. <u>Самостійна робота:</u> Заклади та установи що проводять гідрореабілітацію військовослужбовців..	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 10]
19	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 4. Оздоровча, відновлювальна та лікувальна роль гідрореабілітації в сучасних умовах. 1. Оздоровча роль гідрореабілітації. 2. Лікувальна та відновлювальна роль гідрореабілітації. <u>Самостійна робота:</u> Роль гідрореабілітації у процесі лікування, відновлення та	Друковані матеріали та інформація на електронних	[1, 10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					оздоровлення військовослужбовців.	носіях	
		10	6	4	Тема 5. Особливості роботи м'язевого апарату військовослужбовця у водному середовищі.		
20	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. Побудова опорно-рухового апарату людини. 1. Будова скелету людини. 2. Будова м'язевого апарату людини. 3. Особливості роботи м'язів в умовах водного середовища. 4. Основні відмінності роботи м'язевого апарату у людей із різними діагнозами та ступенями ушкодження опорно-рухового апарату в умовах водного середовища. 5. Фізичні вправи у воді, що сприяють відновленню психоемоційного та фізичного стану військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Фізичні вправи у воді, що сприяють відновленню психоемоційного та фізичного стану військовослужбовця під час дії воєнного стану.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[2,6]
21	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 2. Психосоматика як фактор формування стану готовності до процесів та процедур гідрореабілітації. 1. Психосоматика та її вплив на фізичний стан військовослужбовців та їх фізичну активність. 2. Методи усунення психологічних та фізичних ознак блоків, що уповільнюють початок процесів лікування, відновлення військовослужбовців. 3. Значення гідрореабілітації як засобу для позитивної психоемоційної корекції станів у військовослужбовців 4. Гідрореабілітація як засіб впливу на фізичний та психоемоційний стан військовослужбовців та їх діяльність під час дії воєнного стану. <u>Самостійна робота:</u> Гідрореабілітація як засіб впливу на фізичний та психоемоційний стан військовослужбовців та їх діяльність під час дії воєнного	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2,6]

1	2	3	4	5	6	7	8
					стану.		
22	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 3. Особливості прояву водного середовища на опрно-руховий апарат військовослужбовців різних вікових категорій та з різною конституцією будови тіла 1. Вплив антропометричних даних на проведення рухової активності у воді 2. Вікові особливості та їх плив на проведення гідрореабілітації. 3. Підбір ефективних методів проведення гідрореабілітації для військовослужбовців різних вікових категорій, з різною антропометрією та різними потребами. <u>Самостійна робота:</u> Підбір ефективних методів проведення гідрореабілітації для військовослужбовців різних вікових категорій, з різною антропометрією та різними потребами під час дії воєнного стану.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2,6]
		14	10	4	Тема 6. Показання та протипоказання до занять у водному середовищі. Дозування навантажень прирізних методиках проведення занять.		
23	Л	3	2	1	Тема 6. Заняття 1. Формування правильного первинного діагнозу та рекомендації щодо провадження гідрореабілітації для військовослужбовців. 1. Лікарський огляд та постановка первинного діагнозу. 2. Специфіка прояву ознак та особливостей захворювань, травм та ушкоджень у військовослужбовців для призначення гідрореабілітації 3. Показання та протипоказання для призначення гідрореабілітації. 4. Розробка індивідуальних програм гідрореабілітації для військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Вплив первинного діагнозу та призначення гідрореабілітації на складання індивідуальних програм для відновлення військовослужбовців в умовах воєнного стану	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[1-10]
24	С	3	2	1	Тема 6. Заняття 2. Дозування навантажень при різних методиках проведення занять 1. Проведення моніторингу прогресу пацієнта.	Друковані матеріали та інформація	[1-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Корекція програми в залежності від результатів. <u>Самостійна робота:</u> Моніторинг та корекція програм гідрореабілітації для військовослужбовців в умовах воєнного стану.	на електронних носіях	
25	С	3	2	1	Тема 6. Заняття 3. Дозування навантажень при різних методиках проведення занять 1. Зворотній зв'язок із пацієнтом як основа формування ефективних програм відновлення військовослужбовців. 2. Критерії оцінки ефективності програм гідрореабілітації для військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Національний та міжнародний досвід у провадженні гідрореабілітації як одного із видів фізичної реабілітації.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
26	ПЗ	3	2	1	<u>Тема 6. Заняття 4.</u> Плавання як один із видів гідрореабілітації. Організація спортивних заходів для військовослужбовців. 1. Залучення військовослужбовців до змагальної діяльності. Ігри Нескорених 2. Робота з міжнародним представниками та організаціями, що проводять змагання серед військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Виступи українських військових у міжнародних змаганнях Ігри Нескорених, Ігри Воїнів. Критерії відбору військовослужбовців.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
27	РК	2	2	-	Рубіжний контроль	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
28	ДЗ	6	6	-	Диференційований залік 1. Теоретичне питання за темами № 1-3. 2. Теоретичне питання за темами № 3-6. 3. Практичне завдання за темами № 1-6.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: вербальні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та вмінь.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми (логічно завершеної частини навчальної дисципліни). Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-6 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності слухачів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) та семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
35 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання
1 – 34	“неприйнятно” з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає принципи, методи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається та надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає принципи, методи згідно з встановленою термінологією, застосовує

раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається та надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає принципи, методи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає принципи, методи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає принципи, методи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про гідрореабілітацію. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант називає принципи, методи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ у водному середовищі, проводить заняття із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи для виконання в умовах водного середовища, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ у воді, проводить завдання із значними

зупинками тощо), не досягнуто мети завдання. Не прагне до підвищення рівня знань.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах								
Поточне оцінювання та самостійна робота						Залік	Всього	
У тому числі за темами					Всього			
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5		Тема 6		
8/4	12/6	18/9	10/5	8/4	14/7	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	8/4
Семінарське	4/2
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Назвіть основні поняття та терміни гідрореабілітації.
2. Наведіть історичні передумови розвитку системи гідрореабілітації
3. Загальний огляд методів гідрореабілітації та їх застосування.

4. Основні напрямки застосування гідрореабілітації і різних країнах світу.
5. Шляхи розвитку та вдосконалення гідрореабілітації під час дії воєнного стану.
6. Формування різних підходів у провадженні гідрореабілітації, що використовуються у економічно розвинених країнах світу.
7. Підходи у провадженні гідрореабілітації, що використовуються у економічно розвинутих країнах світу.
8. Приклади використання сучасних технологій у гідрореабілітації.
9. Основні цілі гідрореабілітації.
10. Ключові завдання гідрореабілітації
11. Цілі та завдання застосування гідрореабілітації для військовослужбовців під час дії воєнного стану.
12. Історичні аспекти формування гідрореабілітації як науки та особливості її застосування у фізичній реабілітації.
13. Загальна характеристика принципів гідрореабілітації.
14. Використання опору води. Характеристика та опис принципу.
15. Зменшення ваги тіла. Характеристика та опис принципу.
16. Гідростатичний тиск. Характеристика та опис принципу.
17. Температурний вплив водного середовища на тіло людини. Характеристика та опис принципу.
18. Покращення балансу та координації тіла людини в умовах водного середовища. Характеристика та опис принципу.
19. Психологічний вплив занять в умовах водного середовища, психологічний комфорт. Характеристика та опис принципу.
20. Методи гідрореабілітації.
21. Аквааеробіка, характеристика та опис методу.
22. Гідрошейпінг, характеристика та опис методу.
23. Гідрокінезіотерапія, характеристика та опис методу.
24. Акваатерапія, характеристика та опис методу.
25. Гідромасаж, характеристика та опис методу.
26. Плавання, характеристика та опис методу.
27. Спільні риси та відмінності використання методів у гідрореабілітації
28. Критерії вибору методів та відповідних технік гідрореабілітації при різних діагнозах.
29. Ефективність застосування одного методу або техніки гідрореабілітації.
30. Ефективність застосування комплексного підходу використання методів та технік гідрореабілітації.
31. Гідромасаж та його види.
32. Плавання. Стили плавання.
33. Види занять у гідрореабілітації.
34. Переваги та недоліки застосування індивідуального підходу та групових занять у гідрореабілітації.

35. Змагальна складова як засіб формування нових індивідуальних цілей особистості у процесі використання занять з плавання.
36. Вплив водного середовища на організм людини.
37. Де проводяться заходи з гідрореабілітації.
38. Назвати обладнання, що може використовуватись для проведення гідрореабілітації.
39. Лікувальна та відновлювальна роль гідрореабілітації.
40. Значення гідрореабілітації як засобу для позитивної психоемоційної корекції станів у військовослужбовців.
41. Показання та протипоказання для призначення гідрореабілітації.
42. Особливості прояву водного середовища на опорно-руховий апарат людини.
43. Дозування навантажень при різних методиках проведення занять з гідрореабілітації.
44. Критерії оцінки ефективності програм гідрореабілітації для військовослужбовців.
45. Назвати спортивні заходи міжнародного рівня, які створені спеціально для участі військовослужбовців, що отримали поранення під час виконання бойових завдань.

9. Рекомендована література

- 1.Кравченко, Б. М. Система інтегративної кінезитерапії як сучасний метод фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухової системи / Б. М. Кравченко // Спортивна медицина і фізична реабілітація. - 2016. - N 2. - С. 66-75
- 2.Клапчук, В. В. Динаміка здібностей до підтримки рівноваги у хворих на гіпертонічну хворобу, які перенесли інсульт, під впливом комплексної фізичної реабілітації [Текст] / В. В. Клапчук, В. В. Фетісова, М. О. Александрова // Журн. клініч. та експерим. мед. дослідж.. - 2015. - Т. 3, N 3. - С. 508-513
- 3.Гініятуллін, М. Н. Кінезотерапія як метод профілактики та лікування захворювань хребта у спортсменів високої кваліфікації / М. Н. Гініятуллін // Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – 2016. – N 5. – С. 54-5
- 4.“Фізична реабілітація при порушенні діяльності дихальної системи” (2018) авторства Н.О. Івасика.
- 5.“Фізична реабілітація як метод відновного лікування” (2018) укладена І. В. Каминіною.
- 6.“Aquatic Exercise Therapy” by Ruud van der Wallen
- 7.“Water-Based Rehabilitation for Musculoskeletal and Sports Injuries” by Kevin E. Wilk and David M. Joyner
- 8.“Aquatic Therapy: Scientific Foundations and Clinical Rehabilitation Applications” by Bruce E. Becker
- 9.“Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training” by Lori Thein Brody and Paula Richley Geigle
- 10.Метод біологічного зворотного зв'язку як фактор підвищення ефективності комплексної реабілітації лікувальними фізичними факторами спортсменів високої кваліфікації після артроскопічної менісектомії / О. В. Тицька [іін] // Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – 2015. – N 5. – С. 12-18.
- 11.Фізична реабілітація, спортивна медицина : нац. підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації / В. В. Абрамов [та ін.] ; за ред.: В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової ; рец.: Л. В. Дудар, І. Р. Мисула, О. П. Романчук ; МОЗ України. - Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. - 456 с
- 12.Сазанова, І. О. Комплекси вправ для самостійних занять з фізичного виховання з елементами оздоровчого спорту : навч. посіб. / І. О. Сазанова ; рец.: Е. Ю. Дорошенко, Є. Л. Михалюк ; МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т, Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 81 с.
- 13 Нетрадиційні методи оздоровлення : навч.-метод. посіб. / МОН України, Запоріж. держ. мед. ун-т, Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запоріж. нац. техн. ун-т, Кафедра фізичної реабілітації та рекреації ; уклад.: Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2011. - 104 с.
14. Михалюк, Є. Л. Функціональна діагностика при фізичній реабілітації : навч.-метод. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук ; МОН,

молоді та спорту України, ЗДМУ, Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, ЗНТУ, Кафедра фізичної реабілітації та рекреації. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2012. - 82 с

15. Михалюк, Є. Л. Словник найпоширеніших термінів до заняття з фізичної реабілітації та спортивної медицини. Тема : Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Толерантність до фізичних навантажень : для самост. роб. студ. іноземного фак. при підготовці до практичного заняття / Є. Л. Михалюк, І. В. Ткаліч. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2010. - 26 с.

16. Лікувальна фізична культура при остеохондрозі поперекового відділу хребта: навч. посібник / МОЗ України, Запоріжж. держ. мед. ун-т, Центр мед. реабілітації та профілактики, Школа громадського здоров'я; сост.: Н. Г. Волох, А. А. Черепок, Н. В. Баранова; рец.: В. Ст Сиволап, І. М. Фуштей. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. - 22

17. Глухих, В. І. Оздоровче фізичне тренування: навч. допомога.

18. Загальна характеристика оздоровчого тренування. Традиційні рухові системи оздоровлення / В. І. Глухих, А. А. Черепок; МОЗ України, Запоріжж. держ. мед. ун-т, Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та здоров'я. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2014. - 83 с

19. Використання природних лікувальних факторів курортів в фізичній реабілітації : навч. посіб. для самост. роботи студ. IV курсу мед. ф-тів при підгот. до практ. занять з дисципліни "Фізична реабілітація та спортивна медицина" / МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т, Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ; уклад.: Н. Г. Волох, О. О. Черепок ; рец.: В. В. Сиволап, Є. Л. Михалюк. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. - 135 с

20. Русанов, А. П. Сучасний погляд на проблему застосування засобів фізичної реабілітації при артроскопічних оперативних втручаннях у хворих із ушкодженням передньої схрещеної зв'язки / А. П. Русанов // Спортивна медицина і фізична реабілітація. - 2017. - N 1. - С. 97-102.

21. Обґрунтування поєднаного застосування методів фізичної медицини в реабілітації осіб, що перенесли гостру травму катастрофічного походження : інформ. лист / І. С. Лемко [та ін.] ; ДУ "Наук.-практ. мед. центр "Реабілітація" МОЗ України". - Київ : [б. в.], 2018. - [3] с. - (Інформаційний лист про нововведення в системі охорони здоров'я / Укрмедпатентінформ ; № 051-2018. Вип. 1, Куртологія і фізіотерапія).

22. "Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення" авторства Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В.

23. Канюка, Євген Валерійович. Оптимізація засобів фізичної реабілітації пацієнтів з наслідками травм дистальних відділів верхніх кінцівок : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.24 - Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Є. В. Канюка ; ДЗ "Дніпропетр. мед. акад. МОЗ України". - Дніпро, 2017. - 20 с

24. Шляхи удосконалення фізичної реабілітації в Україні / Л. О.

Вакуленко [та ін.] // Вісн. наук. досліджень. - 2016. - N 3. - С. 92-93

25. Кабінет Міністрів України. Деякі питання забезпечення подальшого розвитку спорту осіб з інвалідністю в Україні та їх фізкультурно-спортивної реабілітації : постанова від 30 лист. 2016 р. № 943 // Урядовий кур'єр. - 2016. - № 243, 23 груд. - С. 12.

26. Голик, В. Навчання фізичній реабілітації за світовими стандартами / В. Голик // Ваше здоров'я. - 2017. - N 43/44. - С. 19

27. Малахов, В. О. Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: проблеми та перспективи / В. О. Малахов, Г. М. Кошелева, В. О. Родін // Пробл. безперервної мед. освіти та науки. - 2016. - N 1. - С. 6-12.

Начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації