

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ  
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П.**

**Методичні рекомендації з проведення семінарських  
занять**

**з навчальної дисципліни**

**«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»**

**освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-  
спортивна реабілітація»**

**галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

**спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітнього рівня першого (бакалаврського)**

**освітнього ступеня бакалавр**



**Київ – 2023**

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни  
«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»*  
УДК 378:796.012.6:615.825 (072)  
С 91

**Рецензенти:**

**Бондар Т.К.**, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Святьєв А.В.**, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

**Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П.**

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 20 с.

Укладачами методичних рекомендацій з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є Л.П. Сущенко, завідувач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; О.А. Мерзлікіна, доцент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації; Л.П. Бобровник, асистент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питаннями, пов'язаними з фізкультурно-спортивною реабілітацією.

УДК 378:796.012.6:615.825 (072)

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П., 2023

### Опис дисципліни

**Предмет вивчення навчальної дисципліни** «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» пов'язаний з основами фізкультурно-спортивної реабілітації як складової ефективної професійної діяльності у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Міждисциплінарні зв'язки** з дисциплінами «Вступ до спеціальності», «Технічні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації», «Масаж класичний та лікувальний», «Фізична реабілітація у спорті», «Фізкультурно-спортивна реабілітація при різних нозологіях».

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» є: формування інтегральної компетентності, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, результатів навчання щодо основ фізкультурно-спортивної реабілітації; становлення глибокої зацікавленості студентів до професійної діяльності у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» на 2 семестр 2022/2023 навчального року є:

- охарактеризувати застосування фізичних вправ як основний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації;
- розкрити особливості лікувальної дії фізичних вправ для підвищення інтенсивності процесів життєдіяльності в організмі людини;
- ознайомити з періодами та етапи відновлення і компенсації за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей організму людини;
- пояснити, як здійснюється оформлення призначень фахівцем фізкультурно-спортивної реабілітації та розкрити загальну методику занять фізичними вправами.

**Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:**

Результати навчання	Компетентності
	<i>Інтегральна компетентність</i> ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни  
«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»*

	<i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i>
<p>ПРН 11. Обґрунтувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p>	<p>ФК 04. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p>
<p>ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>	<p>ФК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p>
<p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні</p>	<p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальнеобладнання та інвентар.</p>
<p>ПРН 24. Вміти планувати, розробляти та проводити заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з Використанням технічних засобів і врахуванням віку, статі, нозологічних форм захворювань осіб для відновлення їх порушених або частково втрачених функцій та попередження можливого виникнення і прогресування захворювань.</p>	<p>ФК 17. Здатність планувати, організовувати та реалізовувати заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з використанням технічних засобів і врахуванням віку, статі, нозологічних форм захворювань осіб, санітарно-гігієнічних норм освітньої діяльності.</p>

## Плани семінарських занять

Плани семінарських занять  
для студентів 1 курсу  
на 2 семестр 2022/2023 навчального року  
з дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
1.	Науковий тезаурус фізкультурно-спортивна реабілітації.	2
2.	Специфіка застосування фізичних вправ.	2
3.	Розподіл фізичних вправ з метою їх практичного використання.	2
4.	Форми і методи застосування фізичних вправ.	2
5.	Загальні показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.	2
6.	Механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.	2
7.	Методичні принципи застосування фізичних вправ.	2
8.	Загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.	2
9.	Ефективність застосування фізичних вправ.	2
10.	Розподіл реабілітації на періоди та етапи.	2
11.	Періоди застосування фізичних вправ.	2
12.	Особливості дозування фізичних навантажень.	2
13.	Фізкультурно-спортивна реабілітація з урахуванням толерантності до фізичного навантаження.	2
	<b>Усього</b>	<b>26</b>

### Зміст завдань до семінарського заняття №1

**Тема: Науковий тезаурус фізкультурно-спортивна реабілітації.**

Завдання :

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про основи реабілітації.

2. Ґрунтовно ознайомитися з метою та завданням фізкультурно-спортивної реабілітації. Розглянути види реабілітації.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо фізкультурно-спортивної реабілітації у системі галузевих соціальних практик.

*Рекомендовані інформаційні джерела:*

1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»  
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL :  
USA <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
3. Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>
4. Указ Президента України №342/2020 від 23 серпня 2020 року Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>
5. Бісмак О. В., Мельник Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
6. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.
8. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
9. Приступа Є. Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Є. Н. Приступа, Н. В. Жарська, Ю. А. Бріскін, А. С. Вовканич. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4. С. 163-169.

**Зміст завдань до семінарського заняття № 2**

**Тема: Специфіка застосування фізичних вправ.**

**Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про сутність застосування фізичних вправ як основного засобу фізкультурно-спортивної реабілітації.
2. Охарактеризувати загальний і спеціальний вплив фізичних вправ.
3. Розкрити основні завдання застосування фізичних вправ та особливості застосування фізичних вправ.
4. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо показань та протипоказань до застосування фізичних вправ.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
2. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

### **Зміст завдань до семінарського заняття №3**

#### **Тема: Розподіл фізичних вправ з метою їх практичного використання.**

##### **Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про сутність гімнастичних вправ.
2. Ознайомити з сутністю ідеомоторних вправ та удосконалити знання про спортивно-прикладні вправи.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо ступенів загального фізичного навантаження.

##### *Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
2. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

### **Зміст завдань до семінарського заняття №4**

#### **Тема: Форми і методи застосування фізичних вправ.**

##### **Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про основні форми застосування фізичних вправ.
2. Охарактеризувати структуру заняття лікувальної гімнастики та методи проведення занять лікувальної гімнастики.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо форм застосування фізичних вправ.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2019. 80 с.
2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

**Зміст завдань до семінарського заняття №5**

**Тема: Загальні показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.**

**Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про поділ на групи захворювань, при яких показане призначення заняття фізичними вправами.
2. Розкрити особливості постійних і тимчасових протипоказань до занять фізичними вправами.
3. Удосконалити практичні уміння і навички аналізувати та систематизувати відомості про показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Бісмак О. В., Мельник Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів. Київ : Олімпійська література, 2006. 195 с.
3. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.



**Зміст завдань до семінарського заняття №6**

**Тема: Механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про механізм тонізуючого впливу фізичних вправ на організм людини.
2. Охарактеризувати механізм трофічної дії фізичних вправ на організм людини та ґрунтовно оволодіти знаннями про механізм формування компенсацій.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо механізму нормалізації функцій.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Козубенко Ю.Л., Буц М.А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
2. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Основи лікувальної фізичної культури : методичні рекомендації для студентів. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 72 с.
3. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
4. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
5. Чайковський М. Є. Основи фізичної реабілітації : навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2014. 281 с.

**Зміст завдань до семінарського заняття №7**

**Тема: Методичні принципи застосування фізичних вправ.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про своєчасність застосування фізичних вправ
2. Охарактеризувати комплексність використання методик та удосконалити знання про поступовість зростання навантаження.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості про систематичність та послідовність застосування фізичних вправ.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Козубенко Ю.Л., Буц М.А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
2. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.

**Зміст завдань до семінарського заняття №8**

**Тема : Загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про методи проведення занять фізичними вправами (повторний з використанням гімнастичних вправ, спортивно-прикладний, ігровий).
2. Охарактеризувати особливості використання дихальних вправ у лікувальній гімнастиці.
3. Удосконалити практичні уміння і навички пошуку інформації про загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Карпучіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Херсон : Олді-Плюс, 2019. 306 с.
2. Козубенко Ю.Л., Буц М.А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
3. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.

**Зміст завдань до семінарського заняття №9**

**Тема 2.4. Ефективність застосування фізичних вправ.**

**Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про експрес-контроль, поточний і етапний контроль.
2. Охарактеризувати інформацію про ефективність застосування фізичних вправ.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо вимірювання рухів у суглобах і визначення сили м'язів як головних методів оцінки рухових можливостей людини.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Козубенко Ю.Л., Буц М.А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
2. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.

**Зміст завдань до семінарського заняття №10**

**Тема: Розподіл реабілітації на періоди та етапи.**

**Завдання:**

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про періоди реабілітації: лікарняний та післялікарняний.
2. Охарактеризувати лікарняний період реабілітації.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо післялікарняного періоду реабілітації.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

### **Зміст завдань до семінарського заняття №11**

#### **Тема: Періоди застосування фізичних вправ.**

Завдання:

1. Охарактеризувати I період (вступний) застосування фізичних вправ: щадний.
2. Розкрити особливості II періоду (основного) застосування фізичних вправ: функціональний.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо III періоду (заключного) застосування фізичних вправ: тренувальний.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2019. 80 с.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.

### **Зміст завдань до семінарського заняття №12**

#### **Тема: Особливості дозування фізичних навантажень.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про варіанти дозування фізичних навантажень.
2. Охарактеризувати критерії дозування інтенсивності фізичних навантажень.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо особливостей дозування фізичних навантажень.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.

2. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

### **Зміст завдань до семінарського заняття №13**

#### **Тема: Фізкультурно-спортивна реабілітація з урахуванням толерантності до фізичного навантаження.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про показники толерантності до фізичного навантаження.
2. Розкрити особливості методики фізичних тренувань на велоергометрі.
3. Удосконалити практичні уміння та навички щодо застосування велоергометричного тесту Наваккі.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

### 4.3. Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів

№ з/п	Назви модулів і тем	Зміст завдань до СРС	Форми виконання /звітності
1.	Тема 1.1. Науковий тезаурус фізкультурно-спортивна реабілітації.	Ознайомитися з науковим тезаурусом фізкультурно-спортивної реабілітації.	Усна відповідь
2.	Тема 1.2. Специфіка застосування фізичних вправ	Розкрити специфіку застосування фізичних вправ.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1
3.	Тема 1.3. Розподіл фізичних вправ з метою їх практичного використання.	Ознайомитися з розподілом фізичних вправ з метою їх практичного використання.	Усна відповідь
4.	Тема 1.4. Форми і методи застосування фізичних вправ.	Розкрити форми і методи застосування фізичних вправ.	Складання студентом комплексу лікувальної гімнастики
5.	Тема 1.5. Загальні показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.	Ознайомитися з загальними показаннями та протипоказаннями до призначення занять фізичними вправами.	Модульна контрольна робота №1
6.	Тема 2.1. Механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.	Охарактеризувати механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.	Усна відповідь

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни  
«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»*

7.	Тема 2.2. Методичні принципи застосування фізичних вправ.	Визначити методичні принципи застосування фізичних вправ.	Усна відповідь
8.	Тема 2.3. Загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.	З'ясувати загальні вимоги до методики застосування фізичних вправ.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2
9.	Тема 2.4. Ефективність застосування фізичних вправ.	Розкрити ефективність застосування фізичних вправ.	Модульна контрольна робота №2
10.	Тема 3.1. Розподіл реабілітації на періоди та етапи.	Ознайомитися з розподілом реабілітації на періоди та етапи.	Усна відповідь
11.	Тема 3.2. Періоди застосування фізичних вправ.	Ознайомитися з періодами застосування фізичних вправ.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3
12.	Тема 3.3. Особливості дозування фізичних навантажень.	З'ясувати особливості дозування фізичних навантажень.	Усна відповідь
13.	Тема 3.4. Фізкультурно-спортивна реабілітація з урахуванням толерантності до фізичного навантаження.	Розкрити особливості фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням толерантності до фізичного навантаження.	Модульна контрольна робота №3

### **V. Контроль якості знань студентів.**

Залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні рівня володіння студентами навчального матеріалу дисципліни за результатами виконання усіх видів навчальних завдань, що виносяться на поточний контроль, тобто – за результатами поточної успішності.

Поточна успішність з дисциплін оцінюється від 0 до 100 балів включно. Студент одержує залік, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів з дисципліни.

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни  
«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»*

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Якщо студент за результатами підсумкової атестації набрав від 0 до 34 балів, він повинен пройти повторне вивчення навчальної дисципліни відповідно до порядку, визначеного в університеті, і лише після цього перескладати підсумковий контроль на загальних підставах.

Якщо дисципліна вивчається протягом 2-х і більше семестрів з підсумковим контролем у формі заліку, то для визначення підсумкової оцінки розраховується середній бал за результатами поточної успішності в усіх семестрах, в яких вивчалася дисципліна.

**Поточний контроль:**

Оцінювання  
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу  
за 2 семестр 2022/2023 навчального року  
з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контрольна робота №1	20 балів
Модульна контрольна робота №2	20 балів
Модульна контрольна робота №3	20 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3	10 балів
Складання комплексу лікувальної гімнастики	10 балів
Всього	100 балів

2.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які студент

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни  
«Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»*

отримує до  $20 \cdot 3 = 60$  балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
14-16	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
9-12	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
1-8	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

2.2. Критерії оцінювання написання студентом власного тестового завдання з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації». Тестове завдання з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», розроблене студентом, оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо вступу до спеціальності; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання;
7-8	ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо вступу до спеціальності; можлива наявність 8 запитань тестового завдання;
5-6	ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам вступу до спеціальності можлива наявність 6 запитань тестового завдання;
0-4	ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо вступу до спеціальності; можлива наявність 4 запитань тестового завдання.

2.3. Критерії оцінювання складання студентом комплексу лікувальної гімнастики. Складання студентом комплексу лікувальної гімнастики, оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за чітку відповідність комплексу лікувальної гімнастики;
7-8	ставиться за часткову відповідність комплексу лікувальної гімнастики;
5-6	ставиться за ставиться за незначну відповідність комплексу лікувальної гімнастики;
0-4	ставиться за невідповідність комплексу лікувальної гімнастики.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## V.ІІ. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

### Основні:

1. Приступа Є. Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Є. Н. Приступа, Н. В. Жарська, Ю. А. Бріскін, А. С. Вовканич. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4. С. 163-169.

### Допоміжні

2. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. *Основи фізичної реабілітації: навч. посіб.* Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.



3. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2019. 80 с.
4. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
5. Карпуніна Ю. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Херсон : Олді-Плюс, 2019. 306 с.
6. Козубенко Ю. Л., Буц М. А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
7. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Основи лікувальної фізичної культури : методичні рекомендації для студентів. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 72 с.
8. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів. Київ : Олімпійська література, 2006. 195 с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2009. 486 с.
10. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник / за заг.ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : ТНПУ, 2010. 234 с
11. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
12. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
13. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.
14. Христова Т. Є., Суханова Г. П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
15. Чайковський М. Є. Основи фізичної реабілітації : навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2014. 281 с.

#### **Інформаційні джерела**

16. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
17. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
18. Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>

## **ЗМІСТ**

Опис дисципліни.....	3
Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують.....	3
Плани семінарських занять.....	5
Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів.....	12
Контроль якості знань.....	13
Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу.....	17

[Введіть текст]

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

### **Укладачі:**

**Сущенко Людмила Петрівна**, завідувач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Мерзлікіна Ольга Анатоліївна**, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**Бобровник Лариса Петрівна**, асистент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

### **Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П.**

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 20 с.

Підписано до друку  
22.03.2023 р. Формат 60\*84. Папір офсетний  
Друк різнограф. Умовн. друк. арк.  
Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»  
м.Запоріжжя, вул. Підденоукраїнська, 7  
тел. (098) 02 90 900