

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
**Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 18.10. 2017 р.

**ПРОГРАМА**

**вибіркової навчальної дисципліни**

**корегуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація**

(назва дисципліни)

підготовки бакалавр

(назва освітнього ступеня)

спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія

(шифр і назва спеціальності)

галузь знань 22 охорона здоров'я

(шифр і назва галузі знань)

**Програма навчальної дисципліни** «Корегуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» підготовки бакалавр , галузі знань 22 «Охорона здоров'я» , спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», за освітньої програмою 227 «Фізична терапія, ерготерапія» .

**Розробник:** Тучак А.М., доцент кафедри здоров'я людини, фізичної терапії, ерготерапії СНУ ім. Лесі Українки, к.п.н., доцент

**Рецензент:** Белікова Н.О. завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації СНУ ім. Лесі Українки, д.п.н., професор

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри** здоров'я людини, фізичної терапії, СНУ ім. Лесі Українки

протокол № 2 від 25. 09. 2017р.

Завідувач кафедри:  проф. Лях Ю.Є.

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету «фізичної культури, спорту та здоров'я»**

протокол № 2 від 11. 10. 2017р.

Голова науково-методичної

комісії факультету  доц. Мудрик Ж.С.

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

протокол № 2 від 18. 10. 2017р.

## 1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	22 охорона здоров'я	<b>Нормативна</b>
		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3</u>
Кількість годин/кредитів 90 / 3	227 фізична терапія, ерготерапія	Лекції <u>20</u> год.
	227 фізична терапія, ерготерапія	Практичні(семінарські) <u>   </u> год
		Лабораторні <u>16</u> год.
		Індивідуальні <u>---</u> год.
		Самостійна робота <u>48</u> год.
ІНДЗ: немає	бакалавр	Консультації <u>6</u> год.
		Форма контролю : залік

### 1.1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 2.

Таблиця 2

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	22 охорона здоров'я	<b>Нормативна</b>
		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3</u>
Кількість годин/кредитів 90 / 3	227 фізична терапія, ерготерапія	Лекції <u>4</u> год.
	227 фізична терапія, ерготерапія	Практичні(семінарські) <u>   </u> год
		Лабораторні <u>8</u> год.
		Індивідуальні <u>---</u> год.
		Самостійна робота <u>66</u> год.
ІНДЗ: немає	бакалавр	Консультації <u>12</u> год.
		Форма контролю : залік

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Метою викладання навчальної дисципліни " Корегуюча гімнастика, тейпування постізометрична релаксація" є формування у студентів професійно важливих умінь, необхідних для застосування з лікувальною і профілактичною метою у комплексному відновленні, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів. Основним завданням вивчення дисциплін є вибір комплексів корегуючої гімнастики, вивчення методик тейпування та пост ізометричної релаксації.

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

- правила застосування та проведення корегуючої гімнастики
- різновиди тейпування
- методику виконання рухів в постізометричній релаксації
- правильно підібрати комплекси корегуючої гімнастики як для групи так і для однієї людини
- правильно накладати стрічки при лікуванні та реабілітації
- проводити діагностику на виявлення обмеження функції суглобів, м'язів і зв'язок людського тіла
- проведення вправ як загально розвиваючих та і спеціальних
- м'яких технік у мануальній терапії
- проведення дихальних вправ
- виконання вправ і рухів на розслаблення

### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 3

Назва змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. роб	Конс.
<b>Змістовий модуль 1. Лекції</b>					
Тема 1. Класифікація видів гімнастики. Види гімнастики.	6	4	–	–	2
Тема 2. Цілі і завдання корегуючої гімнастики.	4	2	–	–	2
Тема 3. Призначення і показання до корегуючої гімнастики	2	2	–	–	–
Тема 4. Корегуюча гімнастика у дитячій практиці	2	2	–	–	–
Тема 5. Тейпування: лікувальне, функціональне, реабілітаційне	2	2	–	–	–
Тема 6. Постізометрична релаксація	4	4	–	–	–
Тема 7. Методика виконання прийомів ППР( постізометричної релаксації)	2	2	–	–	–
Тема 8. Постізометрична релаксація в масажі	3	2	–	–	1
Разом за модулем 1	25	20	–	–	5
<b>Змістовий модуль 2. Лабораторні заняття</b>					
Тема 9. Розучування комплексів корегуючої гімнастики	7	–	2	5	–
Тема 10. Складання програм з корегуючої гімнастики як для групи так і для однієї	13	–	2	10	1
Тема 11. Різновиди тейпування	10	–	2	8	–
Тема 12. Тейпування коліна, плеча, стопи	14	–	4	10	–
Тема 13. Вивчення методик постізометричної релаксації	14	–	4	10	–
Тема 14. Елементи м'яких технік в постізометричній релаксації	7	–	2	5	–
Разом за модулем 2	65	–	16	48	1

<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------

#### 4.1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Назва змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лаб.	Сам. роб	Конс.
<b>Змістовий модуль 1. Лекції</b>					
Тема 1. Класифікація видів гімнастики. Види гімнастики. Цілі і завдання корегуючої гімнастики. Призначення і показання до корегуючої гімнастики. Корегуюча гімнастика у дитячій практиці	18	2	--	12	4
Тема 2. Тейпування: лікувальне, функціональне, реабілітаційне. Постізометрична релаксація. Методика виконання прийомів ППР( постізометричної релаксації). Постізометрична релаксація в масажі	20	2	--	14	4
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 2. Лабораторні заняття</b>					
Тема 3. Розучування комплексів корегуючої гімнастики. Складання програм з корегуючої гімнастики як для групи так і для однієї	21	--	4	15	2
Тема 4. Різновиди тейпування. Тейпування коліна, плеча, стопи	17	--	2	15	--
Тема 5. Вивчення методик постізометричної релаксації. Елементи м'яких технік в постізометричній релаксації	14	--	2	10	2
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>52</b>	<b>–</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>4</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>66</b>	<b>12</b>

#### 5. КОНСУЛЬТАЦІЇ

1. Скласти комплекс вправ з корегуючої гімнастики
2. Накладання тейпів на суглоби
3. Скласти програму з постізометричної релаксації

## 6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 5

Поточний контроль (маx = 40 балів)								Модульний контроль (маx = 60 балів)			Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2			
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3		МКР 1	МКР 2	МКР 3	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	10	40	10	100
5	5	5	5	5	5	5	5				

### Шкала оцінювання

Таблиця 6

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка		
	Для екзамену		Для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Дуже добре	
75 – 81	C	Добре	
67 – 74	D	Задовільно	
60 – 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Не зараховано( з можливістю повторного складання)

## 7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.

Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації.

Дубогай О.Д. , Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк 1998 – 100с.

Сергеев В.М. Гігієнічний масаж. *Методичні рекомендації*.

Сергеев В.М. , Тучак А.М., Альошин А.О. – Луцьк 2009 – 75 с.

Тучак А.М. Основи дефектології в педагогіці. Частина I . Методичні рекомендації.

Тучак А.М. , Романюк В.П., Тучак О.А. – Луцьк 2014 – 51с.

Тучак А.М. Основи дефектології. Частина II. Методичні рекомендації

Тучак А.М., Романюк В.П., Грейда Н.Б., Тучак О.А. – Луцьк 2015 – 54с.

## **8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Дубровський В.П. Спортивний масаж . Москва издательство «Шаг» - 1994 – 44с.
2. Мельничук М.В. Технологія побудови індивідуальних оздоровчих програм для учасників оздоровчих шкіл : дис. ... кан. Пед. Наук : 13.00.04/ Марина В.М. – М., 2001. – 163 с.
3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза . – К.: Здоров'я , 1991. – 209с .
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація . – К.: Олімп. Літ-ра , 2000р. – 422с.
5. Мухин В.Н., Третилова Т.А. Лечебная физическая культура / Под ред.. В.Н. Мухина.- М.: РИО ГЦОЛИФК, 1995 р. – 114с.
6. Назаренко Л.Д. Лздоровительные основы физических упражнений / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002р. – 240с.
7. Прау Д. Домашні вправи для реабілітації дорослих. – Львів : Видав. Дім «НАУТІЛУС», 2000р. – 46с.
8. Прыткова Е.Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е.Г.Прыткова, И.М.Сазанова// Спортивная медицина . 2005р. - №1. – С. 26-29.
9. Сеульянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001р. – 172с.
10. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский , Б.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992 г. – 80с.

## **9. ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации : Руководство для врачей / Под ред.. А.Ф. Каптолина., - М.: Медицина, 1996 г. – 400с.
2. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та інші./ За ред.. В.В. Клапчука, В.Г. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995 р. – 312с.
3. Мелехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002 г. – 176с.
4. Стерхов Р.В. Патогенетичний підхід до корекції порушення статичної рівноваги у дітей в кінетотерапії / Р.В. Стерхов, Г.В.Стерхов, Т.А. Бурая // ЛФК и массаж. – 2005 р. - №1. – С. 45-48.
5. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практич. посіб. для студ. Вищих навч. Закладів III-IV рівнів акредитації / Ю.В. Суббота – К.: Кондор, 2007. – 164с.