

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Гідрокінезіотерапія
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Медичний інститут. Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Розробник(и)	Бріжата Ірина Анатоліївна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	18 тижнів протягом 3-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг дисципліни становить 3 кред. ЄКТС, 90 год., з яких 30 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 26 год. практичних занять) 60 годин самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Медицина"
Передумови для вивчення дисципліни	Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: " Основи анатомії людини"
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Сприяти формуванню визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема: здатність враховувати медичні аспекти у практиці гідрокінезіотерапії; здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з гідрокінезіотерапії; здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми засобами гідрокінезіотерапії.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.

Гідрокінезотерапія, як вид оздоровчих занять. Основні завдання гідрокінезотерапії і його призначення. Основні відмінності тренування на суші і у воді. Властивості водного середовища. Показання і протипоказання до занять гідрокінезотерапії. Переваги гідрокінезотерапії. Форми проведення занять з групами різних вікових категорій. Тренування в «неглибокій», «середньої» і «глибокої» воді. Режим занять гідрокінезотерапією. Температурний режим. Практика оволодіння широким арсеналом засобів. Захворювання серцево-судинної системи. Захворювання дихальної системи. Захворювання та порушення нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання в травматології. Плавання під час вагітності. Хвороби обміну речовин. Застереження до занять фізичними вправами у воді.

Тема 2 Структура і зміст занять. Методика проведення занять (фрестайл, комбінації, інтервальний та коловий методи).

Термінологія. Основні положення тіла у воді. Базові рухи. Основні відмінності при роботі на глибокій і неглибокій воді. Техніка гребкових рухів і модифікації рухів руками у воді. Освоєння техніки виконання вправ і переміщень у воді. Методи проведення заняття з гідрокінезотерапії. Метод "лінійної прогресії" або фрестайл. "Комбінаторний метод" проведення заняття. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Логічна побудова зв'язок «від простого - до складного». Методика проведення розминки, основної частини і заключної частини (стрейчинг). Методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини. Цілі і завдання інтервального і колового тренувань. Обладнання. Особливості побудови інтервального і колового тренувань у воді.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Вміти безпечно та ефективно виконувати програму гідрокінезотерапії; модифікувати обсяг навантаження, зміст та спрямованість занять в залежності від функціонального, психологічного та когнітивного стану пацієнта.
РН2	Вміти виявляти фактичний і потенційний ризик, небезпеку для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця, відповідним чином реагувати на неї
РН3	Вміти визначати частоту занять і тривалість курсу гідрокінезотерапії; координувати реалізацію індивідуальної програми занять з усіма учасниками лікувального процесу
РН4	Вміти запобігати небезпеці/ризикові, мінімалізувати їх під час гідрокінезотерапії; безпечно використовувати обладнання.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

Тема 1. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.

Лк1 "Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань та різними віковими категоріями." (денна)

Гідрокінезотерапія, як вид оздоровчих занять. Основні завдання гідрокінезотерапії і його призначення. Основні відмінності тренування на суші і у воді. Властивості водного середовища. Показання і протипоказання до занять гідрокінезотерапії. Переваги гідрокінезотерапії. Форми проведення занять з групами різних вікових категорій. Тренування в «неглибокій», «середньої» і «глибокій» воді. Режим занять гідрокінезотерапією. Температурний режим. Практика оволодіння широким арсеналом засобів. Захворювання серцево-судинної системи. Захворювання дихальної системи. Захворювання та порушення нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання в травматології. Плавання під час вагітності. Хвороби обміну речовин. Застереження до занять фізичними вправами у воді. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в режимі онлайн - мультимедійна презентація.

Пр1 "Властивості водного середовища." (денна)

Властивості водного середовища. Опірність, теплопровідність, гідростатичний тиск, виштовхувальна сила. Занести результати в робочий зошит.

Пр2 "Заняття гідрокінезотерапією в дитячих групах." (денна)

Форми проведення занять (групові та індивідуальні). Методика проведення занять з дітьми різного віку. Тренування на «неглибокій», «середній» та «глибокій» воді. Режим занять гідрокінезотерапією. Практика оволодіння широким арсеналом засобів. Занести результати в робочий зошит.

Пр3 "Заняття гідрокінезотерапією з особами літнього віку." (денна)

Особливості проведення занять з особами літнього віку. Протипоказання до проведення занять. Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії. Режим занять гідрокінезотерапією. Занести результати в робочий зошит.

Пр4 "Гідрокінезотерапія при захворюваннях серцево-судинної, дихальної систем та в неврології." (денна)

Захворювання серця і судин. Захворювання легень та дихальних шляхів. Пульсові зони, положення тіла, тривалість заняття. Особливості проведення занять. Показання до занять та протипоказання. Неврологічні захворювання. Вплив водного середовища на нервову систему. Пульсові зони, тривалість заняття. Особливості проведення занять. Показання до занять та протипоказання. Занести результати в робочий зошит.

Пр5 "Гідрокінезотерапія при захворюваннях опорно-рухового апарату." (денна)

Захворювання хребта, суглобів та м'язів. Первинні (самостійні захворювання) та вторинні (супутні іншим хворобам). Причини виникнення захворювань: вродженні вади та набуті. Вибір положення тіла та відповідного обладнання, тривалість заняття. Особливості проведення занять згідно поставленої задачі. Показання до занять та протипоказання. Занести результати в робочий зошит.

Пр6 "Оздоровче плавання для вагітних жінок." (денна)

Періоди розвитку плода (триместри). Характеристика періодів, фізіологічні зміни в організмі жінки відповідно до певного періоду. Тривалість заняття, пульсові зони, особливості проведення занять, вибір силового обладнання. Практика оволодіння спеціальними дихальними вправами. Протипоказання до занять. Занести результати в робочий зошит.

Тема 2. Структура і зміст занять. Методика проведення занять (фрйстайл, комбiнацiї, iнтервальний та коловий методи).

Лк2 "Методика проведення занять." (денна)

Методи проведення заняття з гiдрокiнезотерапiї. Метод "лiнiйної прогресiї" або фрйстайл. "Комбiнаторний метод" проведення заняття. Способи складання i розучування комбiнацiй з обладнанням i без. Складання та вiдпрацювання зв'язок на сушi i у водi. Вiдпрацювання технiки виконання вправ iнструктором на сушi. Логiчна побудова зв'язок «вiд простого - до складного». Методика проведення розминки, основної частини i заключної частини (стрейчiнг). Вправи, що включаються в розминку, i заключну частину (стрейчiнг). Методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в режимi онлайн - мультимедiйна презентацiя.

Пр7 "Основи гiдрокiнезотерапiї - базовi рухи i їх модифiкацiї на неглибокiй i глибокiй водi." (денна)

Термiнологiя. Основнi положення тiла у водi. Базовi рухи на глибокiй водi i варiанти їх застосування. Базовi рухи на неглибокiй водi та варiанти їх застосування. Основнi вiдмiнностi при роботi на глибокiй i неглибокiй водi. Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейнi.

Пр8 "Основнi вiдмiнностi при роботi на неглибокiй i глибокiй водi" (денна)

Пiдготовка i проведення заняття. Розподiл навантаження на заняттях. Основа побудови заняття. Основнi напрямки гiдрокiнезотерапiї. Структура заняття i його опис. Органiзацiя i контроль заняття. Розподiл занять за рiвнями складностi. Класифiкацiя силових i аеробних вправ. Високоiнтенсивнi тренування з використанням спецiального силового обладнання. Особливостi занять гiдрокiнезотерапiєю без обладнання. Формула змiни iнтенсивностi i дизайну вправ (S.W.E.A.T.). Формула глибокої води (A.B.Y.S.S.S.) Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейнi.

Пр9 "Методика проведення пiдготовчої та заключної частин." (денна)

Методика проведення пiдготовчої частини (розминки), основної частини i заключної частини (стрейчiнг). Вправи, що включаються в розминку, i заключну частину (стрейчiнг). Методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини. Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейнi.

Пр10 "Методика проведення основної частини заняття (силовий блок)" (денна)

Складання i розучування комбiнацiй з рiзним силовим обладнанням (гантелi, нудли). Схема силового блоку для рук, який входить до складу основної частини. Чотири компоненти силового блоку. Вiдпрацювання технiки виконання вправ iнструктором на сушi. Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейнi.

<p>Пр11 "Методика проведення занять (інтервальний та коловий методи)." (денна)</p> <p>Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії інтервальним методом. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання комплексу вправ на суші і у воді. Цілі і завдання інтервального тренування. Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії коловим методом. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання комплексу вправ на суші і у воді. Цілі і завдання колового тренування. Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейні.</p>
<p>Пр12 "Імітація (демонстрація) рухів інструктором. Керівництво групою" (денна)</p> <p>Вербальні та невербальні команди інструктором. Метод дзеркального показу. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором. Відпрацювання подачі команд інструктором при зміні рухів і напрямків роботи. Практика керівництва групою. Рухові помилки і корекція техніки виконання рухів на групі. Занести результати в робочий зошит. Заняття проводиться с басейні.</p>
<p>Пр13 "Підсумковий контроль" (денна)</p> <p>Підготувати та представити проект до захисту з обраної теми.</p>

7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Виконання групового практичного завдання
НД2	Виконання обов'язкових домашніх завдань у робочому зошиті
НД3	Електронне навчання у системах (Zoom, MIX.sumdu.edu.ua)
НД4	Виконання практичних завдань
НД5	Перегляд фільмів
НД6	Підготовка та презентація доповіді
НД7	Підготовка до практичних занять
НД8	Підготовка до поточного та підсумкового контролю

8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Тренінги в активному режимі
МН2	Team-based learning (TBL). Командно-орієнтоване навчання
МН3	Практико-орієнтоване навчання
МН4	Метод демонстрацій

Навчальний процес здійснюється у таких формах: навчальні заняття(лекції та практичні заняття), самостійна робота студентів, виконання індивідуальних завдань. Лекційні та практичні заняття з дисциплін проводяться в контексті системного підходу до формування фахової компетенції. Методи викладання є: 1) словесні: розповідь, пояснення, бесіда, лекція. 2) наочні: ілюстрація, демонстрація, тренінги в активному режимі, самостійне спостереження. 3) практичні: вправи, практичні роботи , team-based learning (TBL)

При вивченні дисципліни у студентів формуються такі soft skills як: ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

9. Методи та критерії оцінювання

9.1. Критерії оцінювання

Шкала оцінювання ECTS	Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
	Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
	Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$140 \leq RD < 169$
	Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 139$
	Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 119$

9.2 Методи поточного формативного оцінювання

МФО1	Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами
МФО2	Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань
МФО3	Взаємооцінювання (peer assessment)
МФО4	Опитування та усні коментарі викладача за його результатами
МФО5	Захист презентацій та рефератів

9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Звіт за результатами виконання практичних робіт
МСО2	Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)
МСО3	Підсумковий контроль: залік

Контрольні заходи:

3 семестр		200 балів
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		100
	оформлення та захист практичних робіт за вимогами	100
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		20
	(підготовка, презентація, захист)	20
МСО3. Підсумковий контроль: залік		80
	відповідь на запитання, демонстрація практичної навички	80

Контрольні заходи в особливому випадку:

3 семестр		200 балів
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		100
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Mix.sumdu.edu.ua, Zoom, Google meet.	100
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		20
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Mix.sumdu.edu.ua, Zoom, Google meet.	20
МСО3. Підсумковий контроль: залік		80
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Mix.sumdu.edu.ua, Zoom, Google meet.	80

При засвоєнні навчального матеріалу здобувачу вищої освіти за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального семестру обраховується середнє арифметичне успішності здобувача. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального семестру – 100. Кількість балів студента вираховується за формулою: 100 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Здобувач освіти обов'язково виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист) і представляє його результати у формі доповіді з презентацією, максимальна оцінка – 20 балів. Навчальний семестр завершується складанням диференційного заліку, що складається з усної відповіді на два теоретичні питання по 10 балів за кожне та демонстрацією практичної навички. Практична навичка оцінюється у 60 балів за такими критеріями: володіння методами проведення занять -10 балів, варіативність вправ – 10 балів, баланс інтенсивності -10 балів, управління групою -10 балів, контроль за виконанням та доцільність рухових програм -10 балів, володіння термінологією- 10 балів. Всього 80 балів максимум. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проекту (виступ на конференції - 5 балів, стендова доповідь на конференції - 4 бали, тези доповідей - 3 бали). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

10.1 Засоби навчання

ЗН1	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (реабілітаційний басейн, нудли, гантелі)
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання тощо та
ЗН4	Технічні засоби (відеозаписи)
ЗН5	Інформаційно-комунікаційні системи

ЗН6	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН7	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)

10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч.посібник/ Л.М.Шульга.-К.:Олімп. л-ра, 2008.-232с.
2	Бріжата І.А. Основи гідрокінезотерапії. /Методичні вказівки до практичних занять. – Суми: Сумський державний університет, 2021. – 64 с.
Допоміжна література	
1	Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2011. – 480 с.: ил. – Книга 1.
2	Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 544 с.: ил. – Книга 2.