



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи

_____ О. А. Лагоднюк

“ _____ ” _____ 2018 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ



КІНЕЗІОЛОГІЯ

Program of the Discipline

Kinesiology

спеціальність
specialty

227 Фізична терапія, ерготерапія
227 PHYSICAL THERAPY,
ERGOTHERAPY

галузь знань
branch of knowledge

22 Охорона здоров'я
22 Health care

Рівне – 2018



Розробник: Ніколенко О.І. – старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____ Н.Є. Нестерчук
(підпис) (ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «06» вересня 2018 року № 7

Голова науково-методичної комісії _____ І. М. Григус
(підпис) (ініціали та прізвище)

© _____, 2018 рік



ВСТУП

Програма обов'язкової (нормативної) навчальної дисципліни «Кінезіологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення основних принципів використання допоміжних технічних засобів у процесі фізичної реабілітації осіб з моторними та сенсорними обмеженнями.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Кінезіологія» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, фізична реабілітація в неврології, фізична реабілітація в травматології, цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, лабораторних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Анотація

Метою викладання навчальної дисципліни «Кінезіологія» є формування у студентів навичок застосування засобів кінезіології у процесі фізичної реабілітації хворих із захворюваннями органів чуття, опорно-рухового апарату, неврологічних захворювань. Завдання вивчення дисципліни передбачає ознайомлення студентів із видами вправ, механотерапевтичних засобів, які застосовуються при порушеннях моторики; принципами проведення занять з ЛФК та кінезіології; правилами супроводу осіб з особливими потребами.

Ключові слова: фізична терапія, моторні порушення, функціональний стан хворого, ефективність програми.

Annotation

The purpose of teaching the discipline «Kinesiology» is to create skills for the students to use kinetic therapy in the process of physical rehabilitation of patients with diseases of the sensory organs, musculoskeletal system, neurological diseases. The task of studying the discipline involves familiarizing students with the types of exercises, mechanotherapeutic agents that are used in motor disorders; principles of exercises with exercise therapy and kinesitherapy; rules for escorting people with special needs.

Key words: physical therapy, motor disorders, functional state of the patient, effectiveness of the program.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3 семестр: 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я (шифр і назва) Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Нормативна (за вибором)	
Модулів: 4 семестр: 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів: 4 семестр: 1		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин - Денна: 4 семестр – 90 год. Заочна: 4 семестр – год.		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3		Рівень вищої освіти: Бакалаврський	Лекції
	4 сем – 12 год.		4 сем – год.
	Лабораторні		
	4 сем – 24 год.		4 сем – год.
	Самостійна робота		
	4 сем – 54 год.		4 сем – год.
	Індивідуальні завдання: -		
	Вид контролю: іспит		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 60%

для заочної форми навчання –



2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни - є виробити у майбутніх фахівців фізичної реабілітації поняття про рух та його походження у тілі людини.

Завдання вивчення дисципліни є опанування поняттям про правильний або патологічний рух тіла.

Студенти повинні знати:

- історію зачаткування кінезіології;
 - загальні принципи та класифікація руху;
 - визначення термінів у кінезіології;
 - методи вимірювання амплітуди руху у суглобах;
 - завдання і методи кінезіології;
 - біомеханічні характеристики рухового апарату людини та її рухової діяльності;
 - біомеханічне обґрунтування та оцінку рухових якостей людини;
 - біомеханічні особливості різних видів рухової функції людини у процесі фізичного виховання, реабілітації, рекреації та спортивної діяльності;
 - індивідуальні та групові особливості будови і рухових функцій рухового апарату та моторики людини;
 - біомеханічне обґрунтування техніки і тактики різних видів рухової діяльності.
- уміти ;

Студенти повинні вміти:

- аналізувати кінематику та динаміку рухових дій за матеріалами об'єктивної реєстрації фізичних вправ;
- кількісно оцінювати біомеханічні характеристики тіла людини та її рухових дій;
- кількісно оцінювати рівень розвитку основних рухових якостей;
- моделювати біомеханічні характеристики індивідуальної раціональної техніки і тактики рухової активності;
- використовувати для кількісного контролю, оцінки і навчання (корекції) рухових дій сучасні біомеханічні технології.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Кінезіологія, як наука і навчальна дисципліна

Тема 1. Загальні принципи та класифікація руху. Визначення термінів у кінезіології. Площинна класифікація положень та руху. Методи вимірювання амплітуди руху у суглобах. Нормальне кінцеве відчуття. Поступальний та обертальний рух.

Тема 2. Властивості суглобового руху: Ступінь свободи руху. Відкриті та закриті кінематичні ланцюги. Артрокінематика. Опуклі та увігнуті суглобові поверхні. Рух суглобових поверхонь. Суглобові осі.

Тема 3. М'язова активність та сила: Функціональна термінологія м'язової сили. Вимірювання м'язової сили. Особливості прояву м'язової сили. Особливості прояву м'язової сили. Типи м'язового скорочення. Види м'язової активності.

Тема 4. Адаптивні процеси: Ефект розминки. М'язів тонус, форми гіпертонусу. Види гнучкості. Біль та ушкодження м'язів. М'язів спазм та м'язова деформація.

Тема 5. Загальні принципи тренування: Принципи тренування.

Тема 6. Тренування сили. Динамічний метод тренування.

Тема 7. Види тренажерів та їх застосування.

Тема 8. Нервово-м'язова електрична стимуляція. Техніка навантаження, постійне та змінне навантаження.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Кінезіологія, як наука і навчальна дисципліна												
Тема 1. Загальні принципи та класифікація руху.	10	2	4			8	10	2	4			8
Тема 2. Властивості суглобового руху: Ступінь свободи руху.	10	2	4			8	10	2	4			8
Тема 3. М'язова активність та сила.	10	2	4			8	10	2	4			8
Тема 4. Адаптивні процеси.	12	2	4			8	12	2	4			8
Тема 5. Загальні принципи тренування.	12	1	2			8	12	1	2			8
Тема 6. Тренування сили.	12	1	2			8	12	1	2			8
Тема 7. Види тренажерів та їх застосування.	12	1	2			2	12	1	2			2
Тема 8. Нервово-м'язова електрична стимуляція.	12	1	2			4	12	1	2			4
Разом за змістовим модулем 1	90	12	24			54	90	12	24			54



5. Теми практичних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1. Кінезіологія, як наука і навчальна дисципліна			
1	Тема 1. Загальні принципи та класифікація руху. Визначення термінів у кінезіології. Площинна класифікація положень та руху	2	2
2	Тема 2. Властивості суглобового руху: Ступінь свободи руху. Відкриті та закриті кінематичні ланцюги.	4	4
3	Тема 3. М'язова активність та сила: Функціональна термінологія м'язової сили. Вимірювання м'язової сили.	4	4
4	Тема 4. Типи м'язового скорочення. Види м'язової активності.	2	2
5	Тема 5. Ліктьовий суглоб. Опуклі та увігнуті суглобові поверхні.	2	2
6	Тема 6. Плечовий суглоб. Рух суглобових поверхонь.	2	2
7	Тема 7. Зап'ястковий суглоб. Ступінь свободи руху.	4	4
8	Тема 8. Кульшовий суглоб. Суглобові осі.	4	4
Разом		24	24

6. Теми для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Опис способів об'єктивної реєстрації рухових дій при виконанні різних фізичних вправ	8	8
2	Тема 2. Побудова біокінематичної схеми фізичної вправи за таблицею координат, виданою викладачем	8	8
3	Тема 3. Укладання таблиці координат розрахункових точок за кіно-відеограмою та побудова за нею біокінематичної схеми	8	8
4	Тема 4. Розрахунок лінійних швидкостей руху заданої викладачем розрахункової точки тіла спортсмена за таблицею координат	8	8
5	Тема 5. Розрахунок лінійних прискорень руху заданої викладачем розрахункової точки тіла спортсмена за таблицею координат	8	8
6	Тема 6. Побудова графіків і векторів швидкостей та прискорень заданої розрахункової точки.	8	8

7	Тема 7. Побудова хронограми змагальної вправи з обраного виду спорту за матеріалами спеціальної літератури	2	2
8	Тема 8. Оцінка власного рівня розвитку стереоскопічного зору та властивостей уваги	4	4
Разом		54	54

Підсумком самостійної роботи над вивченням дисципліни є: складання студентом програми фізичної реабілітації із застосуванням засобів та методів кінезіології при різних захворюваннях.

Також:

1. Проаналізувати роботу відділення реабілітації міської лікарні.
2. Відвідати заняття з ЛФК при різних захворюваннях.
3. Підготувати презентацію за темою дисципліни.

7. Методи навчання

1. Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни:

- навчальні заняття;
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет;
- контрольні заходи.

2. Види навчальної роботи студентів:

- лекція;
- лабораторне заняття;
- консультація.

8. Методи контролю

1. Індивідуальне усне поточне опитування.
2. Вирішення типових задач.
3. Письмовий теоретичний контроль.
4. Індивідуальний контроль практичних дій та отриманих результатів.
5. Модульний контроль.
6. Іспит.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	10	10	10	15	15	15	15	



Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (НКНМЗД).

12. Рекомендована література

Базова

1. Біомеханіка спорту: навчальний посібник для студентів ВНЗ з ФВ і С / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2005. – 319 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Донской Д. Д. Биомеханика: учебник для ин-тов физ. культуры / Донской Д. Д., Зациорский В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
4. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости / Зациорский В. М., Алешинский С. Ю., Якунин Н. Я. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207с.
5. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
6. Лапутин А. Н. Биомеханика физических упражнений. Лабораторные занятия / Лапутин А. Н. – К.: Вища школа, 1976, – 88 с.
7. Лапутин А. Н. Биомеханика физических упражнений / Лапутин А. Н., Хапко В. Е. – К.: Радянська школа, 1986. – 135 с.
8. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Оноприенко Б. И. – К.: Здоров'я, 1981. – 192 с.
9. Практикум по биомеханике: пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 120 с.



10. Рибак О. Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки. Методичні вказівки для студентів ІФК / Рибак О. Ю. – Львів, 2002. – 57 с.
11. Рибак О. Ю. Біомеханічний аналіз фізичної вправи: методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з біомеханіки для студентів ЛДІФК / Рибак О. Ю., Сапужак І. Я. – Львів, 1997. – 78 с.
12. Теория спорта / Под ред. проф. В. Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

Допоміжна

1. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф. К. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Баранов В. М. Физкультура для тех, кто за рулем / Баранов В. М. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
3. Биомеханические аспекты энергетики спортивных движений: сборник научн. работ ГЦОЛИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 153с.
4. Биомеханические методы исследования в спорте: учебное пособие. – Л.: Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1976. – 96 с.
5. Бранков Г. Основы биомеханики / Бранков Г. – М.: Мир, 1981. – 254 с.
6. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / Годик М. А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
7. Донской Д. Д. Биомеханика: учебное пособие для студентов / Донской Д. Д. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
8. Евстратов В. Д. Коньковый ход? Не только... / Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. В. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
9. Жуков Е. К. Биомеханика физических упражнений / Жуков Е. К., Котельникова Е. Г., Семенов Д. А. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 260с.
10. Закон України про фізичну культуру і спорт. – К., 1994. – 22 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероблене та доповн. – К. : олімп. Л-ра, 2010. – 488 с. Режим електронного доступу: ddpu.drohobych.net/departments/ffv/structure/zl_ta_fr/muhin
2. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К. : Медицина, 2006. – 248 с. Режим електронного доступу: ddpu.drohobych.net/departments/ffv/wp.
3. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / Язловецький В. С., Верич Г. Е., Мухін В. М. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 238 с. Режим електронного доступу: vo.ukraine.edu.ua/mod/resource/view.php?id=43195