

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-76S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Східні техніки оздоровлення		Eastern healing techniques
Шифр за ОП	ВК	Code in Degree Programme
Освітній рівень: Освітньо-науковий (третій) доктор філософії (PhD)		Level of Education: Educational and scientific (third) (PhD)
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of Knowledge: Health care
Спеціальність: Терапія та реабілітація	227	Field of Study: Therapy and rehabilitation
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія	-	Degree Programme: Physical therapy, occupational therapy

РІВНЕ-2023

Силабус освітнього компонента «Східні техніки оздоровлення» для здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня, які навчаються

за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/28413/>

Розробник силябусу:
е-підпис Нестерчук Н.Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силябус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року
Завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії:
е-підпис Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор.

Керівник освітньої програми:
е-підпис Григус І.М., доктор медичних наук, професор.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус І.М., д.м.н., професор.

© Нестерчук Н.Є. 2023
© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Східні техніки оздоровлення	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	доктор філософії (PhD)
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	Терапія та реабілітація
Рік навчання, семестр	2-3-й рік, 3-5-й семестр

Кількість кредитів	3 кредитів ЄКТС
Лекції	14
Лабораторні	16
Самостійна робота	60
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Нестерчук Наталія Євгенівна
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Нестерчук Наталія Євгенівна](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нестерчук_Наталія_Євгенівна)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Канали комунікації

n.e.nesterchuk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета освітнього компоненту «Східні техніки оздоровлення» є ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними принципами і методами східних технік оздоровлення, а також формування у них умінь і навичок їх застосування для збереження та зміцнення здоров'я.

Завдання: вивчення освітнього компоненту забезпечить оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичних знань про історію, основні концепції, принципи та методи східних технік оздоровлення; розвинути вміння застосовувати східні техніки оздоровлення для підвищення рівня фізичного та ментального здоров'я.

Освітній компонент "Східні техніки оздоровлення" викладається у формі лекцій та лабораторних занять. На лекціях викладаються теоретичні основи східних технік оздоровлення. На лабораторних заняттях здобувачі вищої освіти ознайомлюються з основними методами східних технік оздоровлення, обговорюють теоретичні питання та практичний досвід застосування східних технік оздоровлення.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5887>

Компетентності

СК 7. Здатність аналізувати особливості впровадження реабілітаційних технологій у процес відновлення функцій, активності та участі в осіб різних вікових та нозологічних груп.

СК 10. Здатність застосовувати інноваційні методики у реабілітаційному процесі.

СК 12. Здатність відновлювати ментальне здоров'я.

Програмні результати навчання

ПРН 15. Вміти аналізувати особливості впровадження реабілітаційних технологій у процес відновлення функцій, активності та участі в осіб різних вікових та нозологічних груп.

ПРН 18. Вміти застосовувати інноваційні методики у реабілітаційному процесі.

ПРН 20. Вміти відновлювати ментальне здоров'я

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (14 год)

Тема 1. Йоготерапія як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 2. Тайський Стретчинг масаж як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 3. Тай-цзи як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 4. Гуа Ша масаж як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 5. Тайський традиційний масаж як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 6. Ток Сен масаж як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

Тема 7. Ребозо масаж як метод покращення фізичного та ментального здоров'я.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (16 год)

Тема 1. Застосування йоготерапії у реабілітаційному процесі.

Тема 2. Застосування тайського Стретчинг масажу у реабілітаційному процесі.

Тема 3. Застосування Тай-цзи у реабілітаційному процесі.

Тема 4. Застосування Гуа Ша масажу у реабілітаційному процесі.

Тема 5. Застосування Тайського традиційного масажу у реабілітаційному процесі.

Тема 6. Застосування Ток Сен масажу у реабілітаційному процесі.

Тема 7. Застосування масажу Ребозо у реабілітаційному процесі.

Тема 8. Особливості вибору та поєднання східних технік оздоровлення у реабілітаційному процесі.

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/ дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, використання елементів гри для підвищення мотивації до діяльності, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження та ін.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, лабораторне обладнання, мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, реабілітаційне обладнання, масажні столи, реабілітаційний інвентар, спортивний інвентар.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу здобувачам вищої освіти потрібно вчасно виконати завдання з питань застосування фізичної терапії, ерготерапії осіб різного віку, вчасно здати модульні контролю знань.

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

За якісне виконання завдання, здобувач вищої освіти отримує бали:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Вивчити базові пози йоги (асани) (2-3), які підходять для реабілітаційного процесу. Виконати ці вправи, звертаючи увагу на правильність виконання	5,5	2	7,5

	та власне відчуття. Навести приклади, як йоготерапія може бути корисною у реабілітаційних програмах			
Тема 2	Продемонструвати на умовному пацієнті елементи тайського Стретчинг масажу.	5,5	2	7,5
Тема 3	Продемонструвати прості вправ з Тай-цзи, які можуть бути використані в реабілітаційному процесі: позу дерева (Шаншан) (для зміцнення м'язів ніг і спини); позу вільної мавпи (Саньцяо) (для покращення балансу і координації рухів); позу меча (Даоянь) (для зміцнення м'язів рук і плечей). Описати особливості застосування Тай-цзи у реабілітаційному процесі.	5,5	2	7,5
Тема 4	Продемонструвати елементи масажу Гуа Ша на умовному пацієнті. Описати особливості застосування Гуа Ша масажу у реабілітаційному процесі.	5,5	2	7,5
Тема 5	Продемонструвати елементи Тайського традиційного масажу на умовному пацієнті. Описати особливості застосування Тайського традиційного масажу у реабілітаційному процесі.	5,5	2	7,5
Тема 6	Продемонструвати елементи Ток Сен масажу на умовному пацієнті. Описати особливості застосування Ток Сен масажу у реабілітаційному процесі.	5,5	2	7,5
Тема 7	Продемонструвати елементи масажу Ребозо на умовному пацієнті. Описати особливості застосування масажу Ребозо у реабілітаційному процесі.	5,5	2	7,5
Тема 8	Продемонструвати елементи східних технік оздоровлення на умовному пацієнті, враховуючи скарги і побажання. Обґрунтувати їх застосування у реабілітаційному процесі	5,5	2	7,5
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бали (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів за один модульний контроль.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>.

Рекомендована література

1. Верховська М.В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. 128 с
2. Лисак Н.М. Гуа-ша. Теорія і практика традиційної китайської медицини : навч. посібник. Чернівці, 2011. 303 с.
3. Лисак Н.М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці : Рута, 2007. 326 с. 7. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці, 2007. С. 55-56.
4. Пасічна С.П., Нестерчук Н.Є. Використання східних технік масажів для відновлення і релаксу в умовах готельного відпочинку. Промисловість та крафт для HoReCa в туризмі: досвід, проблеми, інновації: Програма та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 травня 2023 р., м. Київ. К.: НУХТ, 2023р. С. 84-85.
5. Пасічна Світлана, Нестерчук Наталія. Використання масажу ток сен для прискорення реабілітації після інсульту і подальшої фізичної рекреації. Зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. учених, асп. і студ. з міжнародною участю «Інновації, гостинність, туризм: наука, освіта, практика» : м. Львів. 18 травня 2023 року, ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 507-509.
6. Толчева Г.В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини. Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. Ч. 2. С. 174-179.
7. Туряниця І.С. Вплив занять тайцзи-цюань на здоров'я дитини. Актуальные научные исследования в современном мире : сборник научных трудов. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 3(35), ч. 1. С. 123–126.
8. Усатова І.А., Ведмедюк А.Д. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. 56 с.
9. Dr. Jwing-Ming Yang Ph.D. Tai Chi Chuan Classical Yang Style: the Complete Form and Qigong Paperback – Illustrated, May 1, 2010
10. Eleferia Mantzorou. Tok Sen: Sacred tapping on the Thai meridians Paperback – June 16, 2021
11. Mirjam De Keijzer. The Rebozo Technique Unfolded: work book rebozo massage. Rebozo, 2010.112 p.
12. Pierce Salguero Encyclopedia of Thai Massage. Published by Findhorn Press 250 p.
13. Witham. Gua Sha – Chiński masaż uzdrawiający. Skuteczna alternatywa dla baniek. Vital. 2018. 192 p

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://quicksselfixes.com/wp-content/uploads/2019/01/Thai-Massage-5-26-18.pdf>
https://www.youtube.com/watch?v=BFaXfQpxnps&ab_channel=YogaWithAdriene
https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4&ab_channel=Taiflow
https://www.youtube.com/watch?v=r_R-NCfYt3s&ab_channel=artbeauty.lv
https://www.youtube.com/watch?v=cfbeuJyNfIs&ab_channel=HotelMercureDos%C5%82o%C5%84ce
https://www.youtube.com/watch?v=hJT5dC1nOsc&ab_channel=DavidKopeck%C3%BD
https://www.youtube.com/watch?v=yKknn7wLC6M&ab_channel=SophieMessenger

Поєднання навчання та досліджень

Здобувачі вищої освіти залучені до реалізації наукових індивідуальних тем досліджень.
Чинний науковий гурток здобувачів вищої освіти "Фізична терапія, ерготерапія, терапія та реабілітація: обстеження, складання та впровадження програм фізичної терапії, ерготерапії, терапії та реабілітації"
Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно з цим документом і реалізується право здобувачів вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно з відповідним Положенням про неформальну та інформальну освіту в НУВГП (<https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/centr-neformaljnoji-osviti/dokumenty>).

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/10325/>)

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно з розкладом.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувачі вищої освіти має право оформити індивідуальний навчальний план згідно з відповідним положенням <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>.

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор
професор, завідувач*

Н.Є. Нестерчук доктор наук,

Автор
Завідувач кафедри

Наталія НЕСТЕРЧУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1627 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00