

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д.
УШИНСЬКОГО»**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

БУХОВЕЦЬ Б. О., ДОЛИНСЬКИЙ Б. Т., ПОГОРЕЛОВА О. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНО РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ВІДНОВЛЮВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю
А 7 Фізична культура та спорт

Одеса – 2026

УДК: 796

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.
Ушинського» (протокол № 10 від 26 лютого 2026 р.)

Рецензенти:

Панасюк І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський торговельно-економічний фаховий коледж.

Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Буховець Б. О., Долинський Б. Т., Погорелова О. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Сучасні відновлювально-оздоровчі технології фізкультурно-спортивної діяльності»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 29 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Сучасні відновлювально-оздоровчі технології фізкультурно-спортивної діяльності» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А 7 Фізична культура та спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026
© Буховець Б. О., Долинський Б. Т., Погорелова О. О.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Опис навчальної дисципліни.....	7
2.1. Теми лекційних занять.....	8
2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів.....	11
3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	17
4. Самостійна робота.....	17
5. Критерії оцінювання.....	18
6. Питання до самоконтролю.....	20
7. Список рекомендованої літератури.....	22

1. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Сучасні відновлювально-оздоровчі технології фізкультурно-спортивної діяльності»: сформувати у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про систему науково-прикладних знань та умінь застосування сучасних технологій відновлення у фізичному вихованні, вивчення основних інструктивно-методичних і законодавчих актів, організації та забезпечення процесу фізичного виховання представникам різних верств населення та віку.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Сучасні відновлювально оздоровчі технології фізкультурно-спортивної діяльності» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін «Психологічний супровід спортивної діяльності», «Інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН 01	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
ПРН 02	Ухвалювати ефективні рішення щодо розв'язання проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати й порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 04	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН 10	Аналізувати складові ефективності змагальної діяльності, здатність до побудови і реалізації алгоритму підготовки спортсмена.

Очікувані результати навчання дисципліни:

знати:

- 1) основні поняття та загальну характеристику сучасних технології відновлення рухів людини
- 2) фундаментальні засади адаптації організму людини з моторними порушеннями до застосування засобів фізичного виховання;
- 3) принципи організації процесу фізичного виховання представникам різних верств населення та віку.
- 4) основні напрями удосконалення системи відновлення втрачених моторних функцій людини.

уміти:

- 1) здійснювати вибір адекватних засобів і методів відновлення втрачених моторних функцій людини;
- 2) розробляти плани корекції відновлення рухових функцій;
- 3) формувати мотивацію до реалізації процесу фізичного виховання в сучасних технологіях відновлення рухової функції.

Здобувачі, які використовують ШІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

- у передмові зазначити факт використання ШІ у роботі.
- пояснити як саме ШІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).
- пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ШІ і в яких аспектах внесено власні корективи.

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Перезарахуванню підлягають лише ті результати

навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Сучасні відновлювально-оздоровчі технології фізкультурно-спортивної діяльності».

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК1	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК2	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації різних
ЗК3	джерел. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
ЗК4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК7	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні компетентності:

- СК 1 Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
- СК 4 Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК 8 Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на розв'язання прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: проблематика курсу пов'язана з дисциплінами «Психологічний супровід спортивної діяльності», «Інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту».

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 3 Змістових модулів - 1	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни: Обов'язкова	
	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
		Рік навчання:	
		1-й	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: Есе	Спеціальність: А 7 Фізична культура і спорт	Семестр:	
Загальна кількість годин: 90 год.		2	2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,5 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	10 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 27 % : 73%; для заочної форми навчання – 11 % : 89 %.

2.1. Теми лекційних занять

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Вступ до відновлювально-оздоровчих технологій. Поняття, завдання і принципи відновлення у спорті. Класифікація оздоровчих та реабілітаційних технологій. Роль відновлення у профілактиці перевтоми та підвищенні працездатності. Фізіологічні основи відновлення. Механізми стомлення та відновлення. Нейрогуморальна регуляція працездатності. Біоенергетичні процеси й суперкомпенсація.

Тема 2. Контроль фізичного стану спортсменів і тих, хто займається фізичною активністю. Тестування та функціональна діагностика. Моніторинг навантажень. Використання носимих девайсів і мобільних застосунків

Тема 3. Авторські та інтегровані технології відновлення. Кросс-функціональні методики. Комбінування фізичних, психофізичних і нутритивних підходів. Розробка власного комплексу відновлення. Організація оздоровчо-відновлювальної роботи. Матеріально-технічне забезпечення. Створення відновлювальних програм.

Тема 4. Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної культури, спорту та фізичної рекреації. Соціальний стандарт з фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні. Стратегія розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації: ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни в Україні

Тема 5. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я людини (МКФ). Класифікація компонентів функціональності та обмеження життєдіяльності. Компоненти МКФ. Переваги МКФ. Клінічна актуальність. Базові набори МКФ. Функції та структура тіла (В). Діяльність людини (А). Функціонування та обмеження життєдіяльності.

Тема 6. Сучасні оздоровчі системи. Сутність здоров'я. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. структура і характеристика оздоровчих систем. Фізичне здоров'я. Психічне здоров'я. Сучасні оздоровчі системи фізичної культури та спорту.

Тема 7. Особливості реалізації систем оздоровлення особам із моторними порушеннями. Оздоровлення та відпочинок дітей. Моторні порушення. Рухові рефлексії і дії в онтогенезі. Вікові зміни психомоторних якостей. Вікові зміни сили м'язів. Вікові зміни показників, що характеризують швидкість рухових дій. Загальні закономірності онтогенетичного розвитку рухових якостей. Статеві відмінності в прояві психомоторних якостей. Особливості розвитку моторної пам'яті.

Тема 8. Засоби та методи фізичної рекреації. Фізичні вправи основний засіб фізичної рекреації. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Методи фізичної рекреації. Загально-педагогічні засоби і методи у фізичній рекреації. Методи навчання техніки фізичних вправ. Методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей

Тема 9. Характеристика сучасних технологій відновлення та моторної корекції, заснованих на оздоровчих видах рухової активності. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фітнес-технології.

Тема 10. Сучасний стан здоров'я дорослого та дитячого населення. Нетрадиційні системи оздоровлення. Суждок, рефлексотерапія, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії. Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування. Поняття каппо та історія виникнення цього методу.

2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та форми проведення	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Дискусія: «Вступ до відновлювально-оздоровчих технологій»	2	2
2	Семінар: «Контроль фізичного стану спортсменів і тих, хто займається фізичною активністю»	2	
3	Вирішення практичних завдань: «Авторські та інтегровані технології відновлення»	2	
4	Круглий стіл: «Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної культури, спорту та фізичної рекреації»	2	2
5	Семінар-практикум: «Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я людини (МКФ)»	2	
6	Вирішення практичних завдань: «Сучасні оздоровчі системи»	2	
7	Майстер- клас: «Особливості реалізації систем оздоровлення особам із моторними порушеннями»	2	1
8	Кейс-стаді: «Засоби та методи фізичної рекреації»	2	
9	Круглий стіл: «Характеристика сучасних технологій відновлення та моторної корекції, заснованих на оздоровчих видах рухової активності.»	2	1
10	Семінар-практикум: «Сучасний стан здоров'я дорослого та дитячого населення. Нетрадиційні системи оздоровлення»	2	
Разом:		20	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Вступ до відновлювально-оздоровчих технологій	5	6	Індивідуальна, групова співбесіда
2	Контроль фізичного стану спортсменів і тих, хто займається фізичною активністю	5	7	

3	Авторські та інтегровані технології відновлення	5	9	усне опитування, перевірка практичних завдань, залік
4	Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної культури, спорту та фізичної рекреації	5	4	
5	Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я людини (МКФ)	5	9	
6	Сучасні оздоровчі системи	5	7	
7	Особливості реалізації систем оздоровлення особам із моторними порушеннями	5	7	
8	Засоби та методи фізичної рекреації	5	7	
9	Характеристика сучасних технологій відновлення та моторної корекції, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	5	7	
10	Сучасний стан здоров'я дорослого та дитячого населення. Нетрадиційні системи оздоровлення	5	7	
Разом:		50	70	

Тема 1. Дискусія: «Вступ до відновлювально-оздоровчих технологій»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Поняття, завдання і принципи відновлення у спорті.

2. Класифікація оздоровчих та реабілітаційних технологій.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.

2. Визначити роль відновлення у профілактиці перевтоми та підвищенні працездатності.

3. Проаналізувати фізіологічні основи відновлення. психомоторний розвиток в онтогенезі.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 2. Семінар: «Контроль фізичного стану спортсменів і тих, хто займається фізичною активністю»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Тестування.
2. Функціональна діагностика.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити моніторинг навантажень.
3. Проаналізувати використання носимих девайсів і мобільних застосунків.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 3. Вирішення практичних завдань: «Авторські та інтегровані технології відновлення»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Кросс-функціональні методики.
2. Комбінування фізичних, психофізичних і нутритивних підходів.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Розробити власний комплекс відновлення.
3. Діагностичне тестування.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 4. Круглий стіл: «Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної культури, спорту та фізичної рекреації»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Соціальний стандарт з фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні.
2. Стратегія розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації: ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни в Україні.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.

2. Проаналізувати перспективи стратегія розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації: ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни в Україні.

Результати доповідати на практичному занятті.

Тема 5. Семінар-практикум: «Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я людини (МКФ)»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1.Класифікація компонентів функціональності та обмеження життєдіяльності.

2.Компоненти МКФ.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити переваги МКФ та її клінічну актуальність.
3. Проаналізувати базові набори МКФ.

Результати доповідати на практичному занятті.

Тема 6. Вирішення практичних завдань: «Сучасні оздоровчі системи»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

- 1.Характеристики здоров'я населення України.
- 2.Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. структура і характеристика оздоровчих систем.
- 3.Фізичне здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Діагностика психічного здоров'я. 3. Визначити сучасні оздоровчі системи фізичного розвитку.

Результати доповідати на практичному занятті.

Тема 7. Майстер-клас: «Особливості реалізації систем оздоровлення особам із моторними порушеннями»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Оздоровлення та відпочинок дітей.
2. Психосенсомоторні порушення.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Проаналізувати рухові рефлексії і дії в онтогенезі.
3. Визначити вікові зміни психомоторних якостей.
4. Обґрунтувати вікові зміни сили м'язів.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 8. Кейс-стаді: «Засоби та методи фізичної рекреації»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.
2. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу
2. Визначити методи фізичної рекреації.
3. Обґрунтувати загально-педагогічні засоби і методи у фізичній рекреації.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 9. Круглий стіл: «Характеристика сучасних технологій відновлення та моторної корекції, заснованих на оздоровчих видах рухової активності»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.

2. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити технології рухової активності аеробної спрямованості.

Результати доповісти на практичному занятті.

Тема 10. Семінар-практикум: «Сучасний стан здоров'я дорослого та дитячого населення. Нетрадиційні системи оздоровлення»

Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:

1. Суждок, рефлексотерапія, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація.
2. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.

Завдання:

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Визначити способи знаходження точок акупунктури та їх найменування.
3. Обґрунтувати поняття каппо та історія виникнення цього методу.

Результати доповісти на практичному занятті.

3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загально-педагогічні засоби і методи фізичної рекреації.		
2	Рефлекторна активність людини.		
3	Методи діагностики психофізичного розвитку.		
4	Психомоторика спортсмена.		
Разом:		10	10

4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Вступ до відновлювально-оздоровчих технологій	5	6	Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка практичних завдань, залік
2	Контроль фізичного стану спортсменів і тих, хто займається фізичною активністю	5	7	
3	Авторські та інтегровані технології відновлення	5	9	
4	Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність фізичної культури, спорту та фізичної рекреації	5	4	
5	Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я людини (МКФ)	5	9	
6	Сучасні оздоровчі системи	5	7	
7	Особливості реалізації систем оздоровлення особам із моторними порушеннями	5	7	
8	Засоби та методи фізичної рекреації	5	7	
9	Характеристика сучасних технологій відновлення та моторної корекції, заснованих на оздоровчих видах рухової активності	5	7	
10	Сучасний стан здоров'я дорослого та дитячого населення. Нетрадиційні системи оздоровлення	5	7	
Разом:		50	70	

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

5.Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	<p>Здобувач повністю засвоїв всі теми програми навчальної дисципліни, вміє вільно та самостійно викласти зміст всіх питань програми навчальної дисципліни. Має ґрунтовні знання про напрями удосконалення системи відновлення втрачених свої думки. В повному обсязі виконав і захистив завдання до самостійної роботи.</p> <p>При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>

<p>Добре (82-89 B)</p>	<p>Здобувач достатньо повно засвоїв всі теми програми навчальної дисципліни, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації. Виконав і захистив завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p> <p>Здобувач має достатні знання про напрями удосконалення системи відновлення втрачених психомоторних функцій людини.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни. Під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але припускається при цьому окремих помилок. Під керівництвом викладача вміє Однак не досить чітко володіє знаннями про адаптацію організму людини з психосенсомоторними порушеннями до застосування засобів фізичного виховання;; напрями удосконалення системи відновлення втрачених психомоторних функцій людини.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач засвоїв основні поняття навчального матеріалу і орієнтується у напрями вирішення практичних завдань. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні принципи організації процесу фізичного виховання представникам різних верств населення та віку.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач поверхнево опанував теми програми навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо удосконалення системи відновлення втрачених психомоторних функцій людей несистемні, фрагментарні. При виконанні практичних завдань за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.</p>
<p>Незадовільно (0-34 F)</p>	<p>Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач допускається до повторного складання заліку.</p>

Питання до самоконтролю

1. Принципи відновлення у спорті та фізичній активності.
2. Класифікація оздоровчих і реабілітаційних технологій.
3. Роль відновлення у профілактиці перевтоми та підвищенні працездатності.
4. Фізіологічні основи відновлення: механізми стомлення та відновлення.
5. Нейрогуморальна регуляція працездатності. Біоенергетичні процеси та явище суперкомпенсації.
6. Контроль фізичного стану спортсменів і осіб, що займаються фізичною активністю.
7. Основні методи тестування та функціональної діагностики.
8. Моніторинг тренувальних і рекреаційних навантажень.
9. Використання носимих девайсів і мобільних застосунків у контролі стану здоров'я.
10. Авторські та інтегровані технології відновлення: сутність і характеристика.
11. Кросс-функціональні методики відновлення.
12. Комбінування фізичних, психофізичних і нутритивних підходів.
13. Принципи розробки власного комплексу відновлення.
14. Організація оздоровчо-відновлювальної роботи та матеріально-технічне забезпечення.
15. Нормативно-правові акти, що регламентують діяльність у сфері фізичної культури, спорту та фізичної рекреації.
16. Соціальний стандарт з фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні.
17. Стратегія розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей.
18. МКФ: мета, структура та значення.
19. Компоненти МКФ та їх характеристика.
20. Функції та структура тіла (В) у МКФ.

21. Діяльність та участь людини (А). Функціонування та обмеження життєдіяльності.
22. Переваги МКФ та її клінічна й практична актуальність.
23. Поняття здоров'я та його складові.
24. Характеристика стану здоров'я населення України.
25. Взаємозв'язок здоров'я людини зі способом життя.
26. Сучасні оздоровчі системи фізичної культури та спорту.
27. Фізичне та психічне здоров'я: взаємозалежність і підтримка.
28. Особливості реалізації систем оздоровлення для осіб із моторними порушеннями.
29. Рухові рефлекси та дії в онтогенезі.
30. Вікові зміни психомоторних якостей і сили м'язів.
31. Статеві відмінності та особливості розвитку моторної пам'яті.
32. Засоби та методи фізичної рекреації.
33. Фізичні вправи як основний засіб фізичної рекреації.
34. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять.
35. Методи навчання техніки фізичних вправ і розвитку фізичних якостей.
36. Сучасні технології відновлення та моторної корекції.
37. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як соціальне явище.
38. Класифікація програм сучасних фітнес- та рекреаційних технологій.
39. Нетрадиційні системи оздоровлення: характеристика, механізми дії та показання
(суждок, рефлексотерапія, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація, каппо).

Рекомендована література

Основна література:

1. Буховець Божена, Долинський Борис, Борщенко Валерія. Фізична реабілітація : навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 270 с.
2. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Видавництво : Укрмедкнига, 2019. 372 с.
3. Добровольська Н.А. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії : навч. посіб. Видавництво : Гельветика, 2020. 368 с.
4. Долинський Б., Буховець Б., Погорелова О. Фізична терапія. Ерготерапія : навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 208 с.
5. Карпухіна Ю.В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Видавництво : Олді-Плюс, 2018. 308 с.
6. Майкова Т.В., Афанасьєф С.М., Афанасьєва О.С. Ерготерапія : підручник. Видавництво : Дніпро, 2019. 374 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімпійська література, 2019. 488 с.

Додаткова література

1. Буховець Б.О. Погорелова О.О., Дишель Г.О. Застосування сучасних методів у корекції психомоторного розвитку в дітей з органічними ураженнями центральної нервової системи. *Olympicus* : науковий журнал. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». № 1 (2023). С. 12-19.
2. Грибок Н. М., Буцик О. М. Ерготерапія в Україні. Сучасний стан проблеми. *Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації* : матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – С. 6–9.

3. Долинський Б. Т., Годорова В. Г., Буховець Б. О. Фізична реабілітація юних гімнастів з травмою колінного суглобу за допомогою застосування засобів Бобат-терапії. *Science, society, neducation: topical issues and development prospects : зб. тез доп 6-th International scientific and practicaln conference., (с. Kharkiv, 10-12 May. 2020). Kharkiv, 2020. P. 457–461.*

4. Долинський Б. Т., Буховець Б. О., Дишель Г. О., Найденська Г. П., Мальцева А. А. Фізична реабілітація спортсменів з травмою гомілковостопного суглоба за допомогою застосування методу Кабат. *The VII International Science Conference «Modern trends in development science and practice». (November 02 – 05, 2021) Varna, Bulgaria. 2021. P. 383-387*

5. Долинський Б. Т., Буховець Б. О., Дишель Г. О., Смирнова О. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з травмою меніска з застосуванням засобів фізичного виховання для розвитку пропріоцепції колінного суглоба. *The VIII International Science Conference «Science and practice, actual problems, innovations». (November 09 – 12, 2021) Amsterdam, Netherlands. 2021. P. 308-312*

6. Долинський Б. Т., Буховець Б. О., Карабельнікова А. Ф., Артимчук Д. Д., Шевчук Д. О. Організаційно-педагогічний супровід підготовки спортсменів в адаптивному спорті. *The 4th International scientific and practical conference “Topical issues of modern science, society and education” (November 1-3, 2021), Kharkiv, Ukraine. 2021. P. 533-537.*

7. Кашуба В. О., Буховець Б. О. Сучасні тренди фізичної реабілітації дітей з ДЦП. *Україна. Здоров'я нації. 2020. № 1 (58). С. 62-69.*

8. Kashuba V., Dolinskyi B., Bukhovets B., Borshchenko V., Dishel G. Effect of the physical rehabilitation program using kinesiotaping technique on the cerebral hemodynamics of 3-4-year-old children with cerebral palsy in the form of spastic hemiparesis. Scopus/ WS. *Journal of Physical Education and Sport. 2021. № 21. P. 2842 – 2849.*

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>
4. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>