

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Навчально-науковий медичний інститут**  
**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**вибіркової навчальної дисципліни**

**Дихальна гімнастика**

(назва дисципліни)

**підготовки** \_\_\_\_\_ **бакалавра** (на базі повної загальної середньої освіти)  
(назва освітнього рівня)

**спеціальності** \_\_\_\_\_ **227фізична терапія, ерготерапія** \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

**освітньо-професійної програми** \_\_\_\_\_ **фізична терапія, ерготерапія** \_\_\_\_\_  
(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

**Силабус навчальної дисципліни «Дихальна гімнастика»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія

**Розробник:** Цюпак Т. Є., к.п.н., доцент кафедри здоров'я людини і фізичної терапії

**Рецензент:** Індика С.Я, канд з фіз. вих та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації, доцент

**Силабус вибіркової навчальної дисципліни** (за професійним спрямуванням)  
**затверджений на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії**

протокол №3 від 30.09. 2021р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О.Я.)

## І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                        | Галузі знань, спеціальності, освітні програми, освітній ступінь    | Характеристика навчальної дисципліни |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Денна форма навчання на базі повної загальної середньої освіти | Галузі знань:<br>22 «Охорона здоров'я»                             | Вибіркова                            |
|                                                                |                                                                    | Рік навчання 4                       |
|                                                                |                                                                    | Семестр 8                            |
|                                                                | Спеціальності:<br>227 – фізична терапія, ерготерапія               |                                      |
| Кількість годин/кредитів<br>150 / 5                            | Освітньо-професійна програма<br>227 – фізична терапія, ерготерапія | Лекції: 26 год.                      |
|                                                                |                                                                    | Практичні: 26 год.                   |
|                                                                |                                                                    | Самостійна робота:<br>88 год.        |
|                                                                |                                                                    | Консультації: 10 год.                |
| ІНДЗ: €                                                        | Бакалавр<br>(навчальний план 2019)                                 | Форма контролю:<br>залік             |

## ІІ. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

**Викладачі:** Цюпак Тетяна Євгеніївна, кандидат педагогічних наук, доцент, tyatyana.cupak@i.ua

Гайволя Руслан Юрійович, асистент викладача кафедри фізичної терапії та ерготерапії, rgaivolya@gmail.com

**Комунікація зі студентами:** електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу СНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

**Розклад консультацій.** Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

## ІІІ. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**1. Анотація курсу.** Функціональний стан є результатом динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем. Цей стан характеризується проявами якостей і властивостей організму людини, які прямо або опосередковано визначають її діяльність. Порушений функціональний стан організму характеризується виснаженням функціональних ресурсів. Порушується нормальне протікання рефлексорної діяльності,

виявляється дискоординація функцій, що знижує працездатність. Перебуваючи в порушеному функціональному стані, виконавець діяльності повинен вольовим зусиллям стримувати бажання відпочити. Тому збільшується його нервово-емоційне напруження, яке виявляється в стомленості, подразливості, негативних емоціях. Тривале перебування в такому стані провокує перехід до патологічного функціонального стану.

Дихальні вправи поліпшують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють відновленню після фізичного навантаження, чинять спеціальний вплив при порушеному функціональному стані осіб з особливими потребами.

Дихальні вправи з урахуванням їх значимості та різнобічності впливу на функціональний стан людини об'єднані під загальним терміном **“дихальна гімнастика”**, яка включає різні види дихальних вправ, звукову гімнастику, різні комплекси гімнастичних вправ у поєднанні з деякими дихальними вправами, дихальні вправи пранаяма за системою йогів, дихальну гімнастику в воді, методику вольової ліквідації глибокого дихання по Бутейко, дихання за методикою Стрельникової та ін. Застосування дихальної гімнастики має велике значення при порушеному функціональному стані. Дихальні вправи входять у заняття лікувальної гімнастики, терапевтичними вправами як елемент паузи для відпочинку і як засіб, що впливає на поліпшення функції органів дихання і всього організму в цілому. Такі вправи відіграють основну роль у відновленні при порушеннях у діяльності органів дихання. Під час виконання дихальних вправ відбувається покращення нервово-гуморальної регуляції дихання, зміцнення дихальної мускулатури, зростання рухливості грудної клітки і діафрагми, нормалізують дихальний акт і забезпечують оптимальну вентиляцію. Під дією дихальних вправ збільшується кількість функціонуючих альвеол і легневих капілярів, що посилює газообмін у легенях, підвищує насичення артеріальної крові киснем. Вміння виконувати вправи дихальної гімнастики дає можливість довільно управляти компонентами дихального акту, змінюючи глибину, частоту і тип дихання, співвідношення фаз вдиху і видиху та їх тривалість і крім забезпечення самого життя дихання виступає методом лікування так, як при адекватному впливі та використанні дихальної гімнастики відбуваються сприятливі зміни в функціональному стані організму. Контролювати дихання можна за допомогою спеціальних методик і дихальних вправ, які виконуються в певній послідовності.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні «Дихальна гімнастика», яка викладається українською мовою є лекційні заняття, лабораторні заняття, індивідуальні консультації, а також самостійна робота.

**2. Пререквізити** (*попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни*): розуміння термінології у сфері фізичної культури на рівні шкільної програми, основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини, основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії, терапевтичні вправи.

**Постреквізити** (*дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни*): Основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка масажу; клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, при неврологічних дисфункціях; преформовані фізичні чинники; механотерапія; основи ерготерапії та функціональне тренування; навчальна та клінічні виробничі практики.

### **3. Мета і завдання навчальної дисципліни:**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Дихальна гімнастика» є поглиблення знань студентів про проведення реабілітаційних заходів у пацієнтів з різною патологією та набуття ними теоретичних знань та практичних навичок щодо особливостей проведення і застосування вправ дихальної гімнастики у фахово-реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я і працездатності хворих.

**Основними завданнями** дисципліни «Дихальна гімнастика» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;

- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і застосування дихальних вправ;
- проводити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу вправ дихальної гімнастики;
- визначати доцільні методи впливу дихальних вправ при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальний для хворого комплекс вправ дихальної гімнастики.

#### **4. Результати навчання (Компетентності).**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 04. Здатність працювати в команді ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства. ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я. СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії. СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з застосуваннями дихальної гімнастики у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини. СК 09. Здатність забезпечувати відповідність дихальних вправ функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта. СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності. ПР 11. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності. ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність. ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

#### **5. Структура навчальної дисципліни**

| <b>Назви змістових модулів і тем</b>                                                                             | <b>Усього</b> | <b>Лекції</b> | <b>Лаборат. (Практ.)</b> | <b>Сам. роб.</b> | <b>Конс.</b> | <b>Форма контролю / Бали</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------------------|------------------|--------------|------------------------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Лікувальний вплив дихальних вправ</b>                                                     |               |               |                          |                  |              |                              |
| Тема 1..Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини<br>Класифікація дихальних вправ.                     | 16            | 4             | 4                        | 12               | -            | ДС РМГ/4                     |
| Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ | 18            | 4             | 4                        | 12               | 2            | ДС РМГ/4                     |
| Тема 3. Методи дослідження системи дихання                                                                       | 16            | 2             | 2                        | 12               | 2            | ДС РМГ/2                     |
| Разом за змістовим модулем 1                                                                                     | 50            | 10            | 10                       | 36               | 4            | 10                           |
| <b>Змістовий модуль 2. Традиційні та сучасні дихальні технології</b>                                             |               |               |                          |                  |              |                              |
| Тема 4. Дихальна гімнастика                                                                                      | 16            | 4             | 4                        | 14               | -            | ДС                           |

|                                                                                                  |            |           |           |           |           |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Стрельникової, методика, показання, правила виконання                                            |            |           |           |           |           | РМГ/4       |
| Тема 5. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання     | 18         | 4         | 4         | 12        | 2         | ДС<br>РМГ/4 |
| Тема 6. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога | 18         | 4         | 4         | 14        | 2         | ДС<br>РМГ/4 |
| Тема 7. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз             | 18         | 4         | 4         | 12        | 2         | ДС<br>РМГ/4 |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                     | 70         | 16        | 16        | 52        | 6         | 26          |
| ІНДЗ                                                                                             |            |           |           |           |           | 14          |
| <b>Види підсумкових робіт:</b>                                                                   |            |           |           |           |           | <b>Бал</b>  |
| Модульна контрольна робота № 1                                                                   |            |           |           |           |           | 30          |
| Модульна контрольна робота № 2                                                                   |            |           |           |           |           | 30          |
| <b>Усього годин</b>                                                                              | <b>150</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>88</b> | <b>10</b> | <b>100</b>  |

\*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

#### Завдання для самостійного опрацювання

| № з/п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кількість годин |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | <p>Тема 1. Тема 1..Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини Класифікація дихальних вправ.</p> <p>Вплив засобів фізичної реабілітації на показники частоти серцевих скорочень та системи дихання підлітків хворих на хронічний бронхіт / Цюпак Т.Є., Філак Я.Ф.// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / Фізична культура і спорт. Київ, 2017. – С. 519 – 523.</p> <p>Вплив фізичної терапії на морфофункціональний стан підлітків із сколіозом І-ІІ ступеня / Т. Цюпак, М.Вронський // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології – Луцьк, 2020. – Вип.10. С.96-98.</p> <p>Вплив фізичної терапії на морфофункціональний статус та рухову активність хлопчиків 7–8 років із легкою розумовою відсталістю / Цюпак Т., Цюпак Ю., Швай О., Цюпак Ю., Гайволя Р.// Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві -2021.- С. 72-79.<br/> <a href="https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-72-79">https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-72-79</a></p> <p>Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 488 с.</p> <p>Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики [Интернет], [цитировано 2013 Дек. 02]. Доступно: <a href="http://lib.rus.ec/b/180845/еас!">http://lib.rus.ec/b/180845/еас!</a></p> | 12              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
| 2 | <p>Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ</p> <p>Вилунас Ю. Рыдающее дыхание - природные лекарство. Письма здоровья. 2009; 4: 22 - 25.</p> <p>Клапчук ВВ. Волевое управление дыханием в клинике и спорте / В.В.Клапчук - Днепр: ФОП Половко Н.В; 2017. - 88 с.</p> <p>Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Інтернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 27]. Доступно: <a href="http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689">http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689</a></p> <p>Методики дихальної гімнастики Olga-Kanovalova [Інтернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 19]. Доступно : <a href="http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120">http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120</a></p>                                                                                  | 12 |
| 3 | <p>Тема 4. Методи дослідження системи дихання.</p> <p>Афанасьєва О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога / О.В.Афанасьєва, Є.І.Євдокімов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26.</p> <p>Гаврисюк В.К. Анализ перспектив применения функциональных тестов с ходьбой у больных хроническими заболеваниями легких / В.К.Гаврисюк, А.И.Ячник, Е.А. Беренда//Український пульмонологічний журнал. 2004;3:46-50.</p> <p>Дослідження функції дихання [Інтернет]. 2015 [цитовано 2015 Вер. 19]. Доступно: <a href="http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html">http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html</a></p> <p>Івасик Н. Алгоритм реабілітаційного обстеження дітей з бронхо-легеневими захворюваннями / Н. Івасик // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 4(54): 42-46.</p> | 12 |
| 4 | <p>Тема 5. Дихальна гімнастика Стрельникової, методика, показання, правила виконання</p> <p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. –Режим доступа : <a href="http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm">http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm</a>.</p> <p>Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н.Н.Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с.</p> <p>Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Щетинин - Москва: Физкультура и спорт; 1999. -160 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12 |
| 5 | <p>Тема 6. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання.</p> <p>Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н.Н.Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с.</p> <p>Специальные методики дыхательной гимнастики [Інтернет]. Eurolab медицинский портал 2013 [цитовано 2013 Сент. 27]. Доступно: <a href="http://www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657">www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14 |
| 6 | Тема 7. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|   | <p>Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт / Ю.Арешина // Молода спортивна наука України. 36. наук, статей з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16.</p> <p>Ма Гуаньда. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей / Гуаньда Ма - Ростов на Дону: Феникс; 2006. - 224 с.</p> <p>Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, А.Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.</p> |           |
| 7 | <p>Тема 8. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз.</p> <p>Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.</p> <p>Специальные методики дыхательной гимнастики [Интернет]. Eurolab медицинский портал 2013 [цитовано 2013 Сент. 27]. Доступно: <a href="http://www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657">www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657</a></p>                                                                                                         | 12        |
|   | <b>Разом</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>88</b> |

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

##### Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (лабораторні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу, виконання лабораторних робіт безпосередньо на заняттях. У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в рейтинговий бал за роботу протягом семестру. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити 40.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою, ІНДЗ у вигляді рефератів, презентацій за темами змістових модулів оцінюється від 0 до 12 балів.

**Критерії оцінювання модульного / підсумкового тесту:** оцінка **“відмінно”** відповідає 27-30 балам, ставиться за відмінне написання підсумкової / модульної контрольної роботи; оцінка **“добре”** відповідає 22-26 балам, ставиться за хороше написання підсумкової / модульної контрольної роботи; оцінка **“задовільно”** відповідає 18-21 балам, ставиться за задовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи; оцінка **“незадовільно”** відповідає 1-17 балам, ставиться за незадовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи.

У разі недотримання студентом засад академічної доброчинності - сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими керуються учасники освітнього процесу під час навчання, викладання і провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень,

оцінювання роботи не буде відбуватись (!). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

**Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти** передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем дисципліни, можливе зарахування певної кількості годин, відповідно до «Положення про визначення результатів навчання, отриманих у формальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки».

## **V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

*Залік* здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає залік у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

### **Перелік питань до заліку**

1. Вкажіть, що розумієте під терміном «функціональний стан»
2. Вкажіть, які функціональні стани розрізняють?
3. Чим характеризується порушений функціональний стан організму
4. Що провокує перебування пацієнта у порушеному функціональному стані
5. Вкажіть дію дихальних вправ при порушенні функціонування органів дихання
6. Як поділяються дихальні вправи
7. Як виконують статичні дихальні вправи
8. Чому сприяють динамічні вправи
9. Яка дія загальних дихальних вправ
10. Чому сприяють спеціальні дихальні вправи
11. Якими руховими діями супроводжується вдих
12. Якими руховими діями супроводжується видих
13. З якою метою у заняття лікувальною гімнастикою включають дихальні вправи
14. Який тип дихання призводить до підвищення частоти дихання
15. Як проводити тренування діафрагмального дихання
16. Яке дихання є найбільш доцільним і фізіологічним
17. Що ви розумієте під терміном «дихальна гімнастика»
18. Чому сприяють дренажні дихальні вправи
19. Від чого залежить вибір вихідного положення при виконанні дренажних дихальних вправ
20. Як поділяються дренажні дихальні вправи
21. Чому сприяють динамічні дренажні вправи

22. Що ви розумієте під терміном «постуральний дренаж»
23. Що означає термін «звукова гімнастика»
24. Дайте визначення терміну «Звукорухові вправи»
25. Етапи навчання дихальним вправам
26. Що складає основу дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
27. Особливість системи дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
28. З якою метою була розроблена дихальна гімнастика О.М.Стрельнікової
29. Чому дихальну гімнастику Стрельнікової називають парадоксальною
30. Назвіть основні типи дихання, які використовуються в різних дихальних практиках
31. Протипоказання до застосування дихальної гімнастики О.М.Стрельнікової
32. На чому ґрунтується метод поверхневого дихання за системою К.П.Бутейко
33. В чому полягає відмінність методу Бутейко від гімнастики Стрельнікової
34. Особливість системи дихальної гімнастики К.П.Бутейко
35. Які вікові обмеження до застосування дихальної гімнастики К.П.Бутейко
36. Яку дію на організм людини справляє затримка дихання на вдиху
37. Яку дію на організм людини справляє затримка дихання на видиху
38. Яку дію на організм людини справляє дихання з повільним вдихом і швидким енергійним видихом
39. Яку дію на організм людини справляє часте глибоке дихання
40. Яку дію на організм людини справляє повний глибокий видих
41. Яку дію на організм людини справляють короткі швидкі вдихи-видихи
42. Що складає основу методики Марини Корпан
43. Що складає основу гімнастики бодіфлекс
44. В чому суть гімнастики оксисайз
45. Суть дихальної гімнастики Йоги
46. З якою метою застосовують визначення «контрольної паузи» згідно теопії Бутейко
47. З чого складається Йога
48. Яка найважливіша поза в практиці Йоги
49. Що означає «пранаяма»
50. Основні правила освоєння асан
51. В чому полягає межа асан
52. З яких розділів складається система Йоги
53. Що означає система Йога
54. Основні принципи сучасної системи Йога
55. Які прийоми самоконтролю необхідні під час занять Йогою
56. Як регулюється інтенсивність фізичного навантаження під час виконання аеробних вправ Йоги
57. На які групи поділяють продукти харчування у йозі
58. Що відносять до суб'єктивних показників у самоконтролі за своїм станом
59. Які показники належать до об'єктивних у самоконтролі за своїм станом
60. Завдання оперативного контролю під час окремого заняття з фізичним навантаженням

**VI.** Переведення оцінки шкали ECTS на національну шкалу здійснюється за

#### **Шкалою оцінювання**

| <b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b> | <b>Оцінка</b> |
|-----------------------------------------------------|---------------|
| 90-100                                              | Відмінно      |
| 82-89                                               | Дуже добре    |

|        |              |
|--------|--------------|
| 75-81  | Добре        |
| 67-74  | Задовільно   |
| 60-66  | Достатньо    |
| 1 - 59 | Незадовільно |

## ВІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт / Ю.Арешина // Молода спортивна наука України. 36. наук, статей з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16.
2. Афанасьєва О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога / О.В.Афанасьєва, Є.І.Євдокімов// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26.
3. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики [Интернет], 2013. Доступно: <http://lib.rus.ec/b/180845/geac!>
4. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание - природные лекарство. Письма здоровья / Ю.Вилунас. 2009; 4: 22 - 25.
5. Вплив засобів фізичної реабілітації на показники частоти серцевих скорочень та системи дихання підлітків хворих на хронічний бронхіт / Цюпаак Т.Є., Філак Я.Ф.// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / Фізична культура і спорт. Київ, 2017. – С. 519 – 523.
6. Гаврисюк В.К. Анализ перспектив применения функциональных тестов с ходьбой у больных хроническими заболеваниями легких / В.К.Гаврисюк, А.И.Ячник, Е.А. Беренда//Український пульмонологічний журнал. 2004;3:46-50.
7. Дослідження функції дихання [Интернет]. 2015. Доступно: <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
8. Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Электронный ресурс]. –Режим доступа : <http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>.
9. Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Интернет]. 2012. Доступно: <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689>
10. Иванова Н. Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н. Н. Иванова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 320 с.
11. Клапчук ВВ. Волевое управление дыханием в клинике и спорте / В.В.Клапчук - Днепр: ФОП Половко Н.В; 2017. - 88 с.
12. Ма Гуаньда. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей. Ростов на Дону: Феникс; 2006. - 224 с.
13. Милукова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
14. Методики дихальної гімнастики Olga-Kanavalova [Интернет]. 2012. Доступно : <http://www.olgakanavalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120>
15. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 488 с.
16. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, А.Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.

19. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Щетинин - Москва: Физкультура и спорт; 1999. -160 с.
20. Физическая реабилитация: Учебник / [А. А. Бирюков, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.

#### **Додаткова література**

21. Вплив фізичної терапії на морфо-функціональний стан підлітків із сколіозом І-ІІ ступеня / Т. Цюпак, М.Вронський // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології – Луцьк, 2020. – Вип.10. С.96-98.
22. Вплив фізичної терапії на морфофункціональний статус та рухову активність хлопчиків 7–8 років із легкою розумовою відсталістю / Цюпак Т., Цюпак Ю., Швай О., Цюпак Ю., Гайволя Р.// Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві -2021.- С. 72-79. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-72-79>
23. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.
24. Йога за 15 минут / пер. С англ.. Н.В.Бутовой, О.А.Климовой. -М.: РИПОЛ ЕАГСИК, 2002.-192 с.
25. Івасик Н. Підбір дихальних вправ для дітей при бронхо-легеневих захворюваннях відповідно до клінічної картини на момент втручання / Н.Івасик //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук, праць. Вінниця, 2014; 18; 2, с. 313-317.
- 26.Івасик Н. Безапаратні методики дихальної гімнастики / Н.Івасик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук, праць. Вінниця, 2014; 17, с. 670-676.

#### **Електронний ресурс**

1. <http://kayiles.ru/page/dihajte-vilno>
2. <http://www.medpoisk.ru/cf/physio9.html>
3. <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
4. <http://lib.rus.ec/b/180845/read>
5. <http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>.
6. <http://helpiks.org/1-126428.html>
7. [www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657](http://www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657)