



Лектор курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Рік навчання 4, семестр 8
Форма навчання денна
Кількість кредитів ЄКТС 4
Мова викладання українська

Мирошніченко Віталій Олександрович
blackboba@nubip.edu.ua

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни викладання навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» є формування компетентностей, формування системи професійних знань, методичних вмінь, навичок і комунікацій щодо управління процесом збереження здоров'я, з урахуванням особливостей фізичного розвитку та функціональних можливостей організму, шляхом оптимізації рухової активності та дотримання здорового способу життя, а також забезпечення більш швидкого відновлення здоров'я, працездатності та якості життя після захворювань, травм чи ушкоджень за допомогою засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, попередження або ліквідації ускладнень патологічного процесу.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з основними принципами та класифікацією лікувальних фізичних чинників, що використовуються у фізкультурно-спортивній реабілітації;
- ознайомити із видами, періодами, етапами та засобами фізкультурно-спортивної реабілітації;
- ознайомити із завданнями та засобами фізкультурно-спортивної реабілітації;
- вивчення професійних компетенцій з основ фізкультурно-спортивної реабілітації;
- ознайомлення студента із поняттям реабілітаційного обстеження, оцінки, прогнозу;
- вивчення принципів складання фізкультурно-спортивних програм;
- вивчення психологічних аспектів відновлення травм та турбота про психічний стан спортсменів;
- створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі та фітнес технології;
- аналіз закономірностей розвитку сучасних оздоровчих, фітнес технологій та їх складових;
- ознайомлення з сучасними напрямками фізкультурно-спортивної реабілітації;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими технологіями, що використовуються у фізкультурно-спортивній реабілітації;
- навчити студентів побудові занять фізкультурно-спортивного спрямування напрямів інноваційних технологій.

Основні результати навчання та набуття компетентностей:

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (ПРН):

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 8 семестр				
Змістовний модуль 1. ВСТУП У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ				
Тема 1.1 Розвиток, становлення, мета й завдання фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4	Знати: <ul style="list-style-type: none">• Сутність та значення фізкультурно-спортивної реабілітації;• Визначення термінів, таких як фізична реабілітація, спортивна медицина, фізична активність;• Історію розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації;• Новітні наукові розробки та технології у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації;• Принципи фізкультурно-спортивної реабілітації;• Різноманітні аспекти, що включають теоретичні, так і практичні аспекти оцінки ефективності фізичних вправ;• Вплив процесів відновлення після фізичного навантаження, включаючи відновлення м'язів, нейромускулярне відновлення та адаптацію;• Структуру та функції органів та систем організму, фізіологічні процеси, живлення та харчування, стрес та психічне здоров'я, генетику та спадковість• Будову та функції різних систем організму, зокрема м'язово-	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної</i>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2 Організаційні основи системи фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4			
Тема 1.3 Засоби і методи фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4			
Тема 1.4 Загальна характеристика методів оцінки ефективності ЛФК	2/2/4			
Тема 1.5 Загальні положення фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4			
Тема 1.6 Біологічні закономірності розвитку та відновлення фізичних якостей	2/2/4			

Тема 1.7 Біологічні основи оздоровлення людини Модульна контрольна робота	2/2/4	скелетну систему організму, зокрема м'язово-скелетну систему, нервову систему, серцево-судинну. Вміти: • Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан • Скласти індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації; • Аналізувати і застосовувати нові наукові знання в практиці; • Аналізувати отримані результати оцінки та висновки щодо ефективності ЛФК; • Відслідковувати останні тенденції та наукові відкриття у галузі фізкультурно-спортивної реабілітації	<i>контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	
Змістовний модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ				
Тема 2.1 Методичні основи процесу фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4	Знати: • Основні принципи організації та проведення фізкультурно-спортивної реабілітації; • етапи та послідовність процесу фізкультурно-спортивної реабілітації;	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2 Контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації	2/2/4	• Знання про типові травми, які можуть виникати у футболістів, зокрема ті, що стосуються колінного суглоба; • Різних вправи і методик для відновлення м'язів і сухожиль;		
Тема 2.3 Загальні показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами	2/2/4	• Методики індивідуальних та групових програм фізкультурно-спортивної реабілітації; • Методи запобігання пошкодження м'язів і сухожиль, а також управління ризиками та рецидивами;		
Тема 2.4 Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення здоров'я футболістів з травмою колінного суглобу	2/2/4	Вміти: • Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;		
Тема 2.5 Фізкультурно-спортивна реабілітація при опорно-рухового апарату	2/2/4	• Здійснювати планування, організацію й проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;		
Тема 2.6 Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення здоров'я осіб з пошкодження м'язів і сухожиль	2/2/4	• Визначати ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації через використання відповідних показників та методів оцінки; • Розробляти індивідуальні програми реабілітації для осіб з порушенням опорно-рухового апарату;		
Всього за 1 семестр				
Екзамен				30
Всього за курс				100

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1. ВСТУП У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ	
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Змістовний модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	20
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Списування під час контрольних модульних робіт та екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за погодженням із деканом факультету).

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії в таблицях, схемах, рисунках: навчальний посібник / Л.О. Вакуленко, О.Р. Барладин, Д.В. Вакуленко. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 113 с
2. Воропаєв Д.С. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) [Електронний документ] навч. посіб / Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова. Суми : СумДУ, 2019. 72 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник/ Л.О.Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакленко та ін. ; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
4. Лянной Ю. О. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Ю. О. Лянной ; ред. Ю. О. Лянной. Суми : Вид-во Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 368 с.

Додаткові:

1. Бісмак О. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Бісмак О. В., Мельник Н. Г. Харків : Вид-во Бровін Н. Г., 2010, 120 с.
2. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії : підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія" / Н. В. Богдановська, І. В. Кальонова. Суми : Унів. кн., 2020. 328 с.
3. Гета А. В Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів у волейболі. Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю. *Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка*. Полтава 2022. С. 100-102
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. - Київ : Олімп. літ., 2019. 207с.
5. Милюкова И.В. Велика енциклопедія оздоровчої гімнастики. / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Вид. «АСТ», 2007.
6. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В. П. Мурза. К.: Олан, 2004. 559 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 424 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник Київ: Олімпійська література, 2010, 488с.
9. Основи внутрішньої медицини та фізичної реабілітації: підручник / М. І. Швед, С. М. Тернопіль : ТНМУ, "Укрмедкнига", 2021. 412 с.
10. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів I рівня вищ. освіти: галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / за заг. ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2020. 372 с.
11. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. Рівне: Волинські обереги, 2007. 368 с.
12. Сущенко Л. П., Мерзлікіна О. А., Бобровник Л. П. Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2023. 29 с.
13. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підруч. для студентів і лікарів / за заг. ред. В. М. Сокрут. Краматорськ : Каштан, 2019. Т. 1. 478 с.
14. Юрчак А. О. Методи фізичної реабілітації в професійному спорті : дипломна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт / А. О. Юрчак ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 80 с.

Інформаційні ресурси:

1. www.physrehab.org.ua
2. www.medicinform.net/fizio/lfk
3. www.lfk.dp.ua
4. www.medicinform.net
5. www.medicwell.com.ua

6. www.vmurol.com.ua
7. www.physrehab.org.ua
8. www.physiotherapyexercises.com
9. www.intute.ac.uk/supportdocs/physiotherapy.pdf
10. therapyprotocols.webs.com
11. www.studytemple.com/forum/physiotherapy
12. www.nismat.org
13. www.rehabgate.com/vb
14. ptjournal.apta.org/misc/videos.dtl
15. www.brighamandwomens.org/RehabilitationServices
16. www.physiobob.com/forum/physio-video/11306-bobath-videos
17. www.physiobob.com/forum/physio-video
www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/