

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Особливості реабілітації у різних видах спорту

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

за спеціалізацією 227.01 Фізична терапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 4 від “24” жовтня 2024 р.

м. Івано-Франківськ-2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

| | |
|--|--|
| Назва дисципліни | Особливості реабілітації у різних видах спорту |
| Викладач (і) | Микитин Любов Михайлівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії. |
| Контактний телефон викладача | +380997538748 |
| Е-mail викладача | liubov.mykytyn@pnu.edu.ua |
| Формат дисципліни | Очний |
| Обсяг дисципліни | 3 кредити ЄКТС, 90 год |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | www.d-learn.pnu.edu.ua |
| Консультації | Згідно графіка |

2. Анотація до дисципліни

Дисципліна присвячена вивченню специфіки реабілітаційних підходів для спортсменів різних видів спорту з урахуванням характеру травм, фізіологічних навантажень та особливостей тренувального процесу. У межах курсу розглядаються алгоритми відновлення після гострих і хронічних ушкоджень, методики фізичної терапії, мануальної та апаратної реабілітації, а також принципи розробки індивідуальних програм повернення до спортивної активності. Особлива увага приділяється адаптації вправ, дозуванню навантажень та профілактиці повторних травм.

3. Мета та цілі дисципліни

Метою курсу – є сформувати у здобувачів професійні компетентності з розробки та реалізації реабілітаційних програм, адаптованих до потреб спортсменів різних видів спорту, з урахуванням специфіки травм і тренувальних навантажень. **Цілі дисципліни:** охарактеризувати типові травми та функціональні порушення, властиві основним видам спорту (біг, плавання, ігрові види, єдиноборства); вивчити принципи дозування фізичних навантажень та послідовності відновних вправ у залежності від виду спорту та стадії реабілітації; розробити вміння складати індивідуальні реабілітаційні плани з урахуванням спортивної специфіки, медичних показань та рівня тренуваності.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК3. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК4. Здатність працювати в команді.

- ЗК5. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
 ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
 ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

- СК 01. Здатність пояснювати 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 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
 СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
 СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

- ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
 ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.
 ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії, для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2).
 ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.
 ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

5. Організація навчання

| Обсяг навчальної дисципліни | |
|--|------------------------------------|
| Вид заняття | Загальні кількість годин 90 |
| Лекції | 12 |
| Семінарські / практичні / лабораторні | 18 |

| | |
|-------------------|----|
| Самостійна робота | 60 |
|-------------------|----|

| Ознаки навчальної дисципліни | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибірковий |
| 4 | Терапія та реабілітація | 2 | вибіркова |

| Тематика навчальної дисципліни | | | |
|---|--------------------|-----------|-------------------|
| Тема | Кількість годин 90 | | |
| | Лекції | Практичні | Самостійна робота |
| ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I. ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ У СПОРТІ | | | |
| Тема 1. Цілі реабілітації в спорті. | 2 | 2 | 10 |
| Тема 2. Вплив фізичного навантаження на опорно-руховий апарат та функціональний стан спортсменів. | 2 | 2 | 10 |
| Тема 3. Засоби відновлення та їх характеристика | 2 | 2 | 10 |
| Тема 4. Процеси загоєння та патофізіологія скелетно-м'язових ушкоджень. | 2 | 4 | 10 |
| Тема 5. Спортивна травма | 2 | 4 | 10 |
| Тема 6. Фактори, які погіршують працездатність спортсменів | 2 | 4 | 10 |
| Всього | 12 | 18 | 60 |

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

| Робота на парах | Оцінка за контроль самостійної роботи | Оцінка за додаткову роботу | Разом |
|--|---------------------------------------|----------------------------|-------|
| 80 | 10 | 10 | 100 |
| <ul style="list-style-type: none"> Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів. <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову)</p> | | | |

роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множитья на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимальньо може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

| | |
|--|--|
| Письмові роботи | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p> |
| Академічна доброчесність | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника . ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: tps://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p> |
| Пропуски занять (відпрацювання) | <p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Невідповідна поведінка під час заняття | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Додаткові бали | <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p> |
| Неформальна освіта | <p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |

8. Ресурсне забезпечення

| | |
|--|--|
| Матеріально-технічне забезпечення | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Література: | |
| Основна література: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. 3. Грейда Н.Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. 4. Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М., Черненко О.Є. Терапевтичні вправи: методичні рекомендації для практичних занять. Запоріжжя, 2019. 21 с. 5. Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. Реальністю. 2-ге вид., доповн. Львів: ЛДУФК ім.Івана Боберського, 2023. 160 с. | |

6. Микитин Л. М. Застосування терапевтичних вправ для відновлення амплітуди рухів у волейболісток з травмами плечового суглобу. *Art of Medicine*. 2025, 4 (32).71-74. DOI: 10.21802/artm.2024.4.32.71
7. Кальонова, І. В. Реабілітаційна діагностика в неврології : навч. посіб. / І. В. Кальонова, Н. В. Богдановська. – Суми : Унів. кн., 2021. – 178 с.
8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів / В. М. Сокрут [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Сокрут ; Всеукр. асоц. фізіотерапевтів та курортологів, Донец. нац. мед. ун-т, Терноп. нац. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського. - Краматорськ : Каштан, 2019 - Т. 1. - 2019. - 478 с.

Додаткова

1. Немедикаментозні методи лікування у неврології : у 2-х т. : монографія. Т. 2 / Ф. О. Волох [та ін.] ; під заг ред. В. О. Малахова. – Суми : Вінниченко М. Д., 2021. – 406 с.
2. Немедикаментозні методи лікування у неврології : у 2-х т. : монографія. Т. 1 / Ф. О. Волох [та ін.] ; під заг ред. В. О. Малахова. – Суми : Вінниченко М. Д., 2021. – 396 с.
3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами і захворюваннями нервової системи : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2006. - 196 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
6. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи: навч. посібник / Д. М. Воронін, Є. О. Павлюк. – Хмельницький: ХНУ, 2011. – 143 с.
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 456 с.

Викладач: Микитин Любов Михайлівна