

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-57S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

**Фізкультурно-спортивна
реабілітація осіб з порушеннями
опорно-рухового апарату**

**Physical and sports rehabilitation of
individuals with musculoskeletal
disorders**

Шифр за ОП

**ФП
2**

Code in Degree Programme

Освітній рівень:
магістерський (другий)

Level of Education:
Master`s (second)

Галузь знань:
Освіта/Педагогіка

01

Field of Knowledge:
Education/Pedagogy

Спеціальність:
Фізична культура і спорт

017

Field of Study:
Physical culture and sports

Освітня програма:
**Фізкультурно-спортивна
реабілітація**

Degree Programme:
Physical and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фізкультурно-спортивна реабілітація**, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/26778/>

Розробники силабусу:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, д.фіз.вих і спорту, професор.

Гарант освітньої програми:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Нестерчук Н.Є., 2023

© Ніколенко О.І., 2023

© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фізкультурно-спортивна реабілітація</i>
Спеціальність	<i>Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (1-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції	<i>14</i>
Лабораторні заняття	<i>16</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Загальний обсяг	<i>90</i>
Форма підсумкового контролю	<i>екзамен</i>

Мова викладання

Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



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

Вікіситет

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

ORCID

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

Канали комунікації

n.e.nesterchuk@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Ніколенко Олександр Іванович
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Ніколенко_Олександр_Іванович](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-5837-2427>

Канали комунікації

o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою освітнього компонента є формування компетентностей студентів у галузі фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, розвиток їх здатності використовувати теоретичні знання та практичні навички для покращення фізичного стану та якості життя пацієнтів з цими проблемами.

Завдання освітнього компонента: ознайомлення з основами анатомії та фізіології опорно-рухового апарату, вивчення будови та функцій опорно-рухового апарату, розуміння його ролі у підтриманні фізичної активності; аналіз та класифікація порушень опорно-рухового апарату, вивчення різних типів порушень, їх симптомів, наслідків та методів діагностики; оволодіння методами фізкультурно-спортивної реабілітації, ознайомлення з різними видами фізичних вправ, тренувань та підходів до реабілітації, здатність вибрати оптимальний підхід для конкретного пацієнта; розробка індивідуальних планів реабілітації, здатність аналізувати фізичний стан клієнта, враховувати його особливості та потреби, розробляти персоналізований план вправ та тренувань; психологічний супровід та мотивація пацієнтів, вивчення основних аспектів психологічної підтримки пацієнтів під час процесу реабілітації, розвиток навичок мотивації до активної участі в фізкультурних заняттях; оцінка ефективності реабілітаційних заходів, здатність аналізувати результати реабілітаційних заходів, коригувати плани та методи роботи відповідно до змін у фізичному стані пацієнтів; виконання фізкультурно-спортивних реабілітаційних занять з реальними пацієнтами, вивчення аспектів планування, проведення та оцінки занять.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5132>

Компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК 4. Здатність працювати в команді
ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості
СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання (ПРН). Результати навчання (РН)*

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
ПРН 10. Демонструвати вміння аналізувати, вибирати і трактувати отриману від колег інформацію, працювати у мультидисциплінарній команді.
ПРН 11. Демонструвати вміння встановлювати цілі втручання, реалізовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до наявних ресурсів і оточення.
ПРН 12. Демонструвати здатність проводити фізкультурно-спортивну реабілітацію пацієнтів/ клієнтів різного віку з патологічними процесами та порушеннями.
ПРН 13. Демонструвати вміння коректувати хід виконання програми фізкультурно-спортивної реабілітації на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Загальна характеристика ОРА - органів опори, руху і кісткових з'єднань. Анатомічні і функціональні особливості суглобів людини. (2 год.)

Опис теми: розглядаються основні аспекти анатомії та функціонування органів опори, руху та суглобів у людини, що є важливим для розуміння механізмів руху та потенційних проблем з опорно-руховим апаратом.

Тема 2. Особливості застосування фізкультурно-спортивної реабілітації пацієнтів різного віку з патологічними процесами та порушеннями. (2 год.)

Опис теми: досліджується важливість врахування вікових особливостей та патологічних станів пацієнтів при плануванні та проведенні фізкультурно-спортивних реабілітаційних заходів.

Тема 3. Фізкультурно-спортивна реабілітація за наявності дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта – остеохондроз з протрузіями і грижами дисків. (2 год.)

Опис теми: матеріал зосереджується на методах та підходах фізкультурно-спортивної реабілітації для пацієнтів з проблемами хребта, такими як остеохондроз, протрузії та

грижі дисків.

Тема 4. Фізкультурно-спортивна реабілітація за наявності порушень постави, сколіозі, юнацькому кіфозі – хворобі Шойермана-Мау. (2 год.)

Опис теми: розглядаються засоби відновлення нормальної постави та корекції сколіозу та інших деформацій хребта через фізкультурно-спортивну реабілітацію.

Тема 5. Фізкультурно-спортивна реабілітація за наявності прогресуючої м'язової дистрофії, ентезопатіях та реактивних артропатіях, системних захворюваннях суглобів. (2 год.)

Опис теми: матеріал охоплює підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації при системних захворюваннях суглобів та м'язів, таких як дистрофії, ентезопатії та реактивні артропатії.

Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація за наявності вродженої дисплазії кульшових суглобів, хворобі Пертеса. (2 год.)

Опис теми: досліджуються засоби відновлення функцій кульшових суглобів для пацієнтів з вродженою дисплазією та хворобою Пертеса.

Тема 7. Етапи та методи фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності артрозів колінних та кульшових суглобів. (2 год.)

Опис теми: розглядається процес фізкультурно-спортивної реабілітації при артрозах кульшових та колінних суглобів, зосереджуючись на етапах та методах відновлення.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

- 1. Визначення початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів.** Студенти проводитимуть анкетування та тестування пацієнтів для оцінки їхнього фізичного стану, мобільності та можливостей для реабілітаційних заходів. (2 год.)
- 2. Впровадження загальних вправ для підтримання фізичної активності.** Студенти вивчатимуть та проводитимуть групові заняття з загальних фізичних вправ для підтримання фізичної активності у пацієнтів з різними порушеннями. (2 год.)
- 3. Індивідуалізована програма для пацієнта з остеохондрозом.** Студенти розроблять індивідуальний план реабілітації для пацієнта з остеохондрозом, включаючи вправи для поліпшення гнучкості та зміцнення м'язів спини. (2 год.)
- 4. Сколіоз: вправи корекції та підтримки.** Студенти вивчатимуть техніки корекції сколіозу та розроблять комплекс вправ для підтримки правильної постави у пацієнтів з цією проблемою. (2 год.)
- 5. Створення реабілітаційної програми для пацієнта з м'язовою дистрофією.** Студенти розроблять індивідуальний план реабілітації для пацієнта з прогресуючою м'язовою дистрофією, включаючи вправи для зміцнення м'язів та збереження функцій. (2 год.)
- 6. Корекція вродженої дисплазії кульшових суглобів.** Студенти вивчатимуть методи корекції вродженої дисплазії та розроблять план вправ для поліпшення рухомості та стабільності кульшових суглобів. (2 год.)
- 7. Відновлення після операцій на суглобах.** Студенти вивчатимуть підходи до реабілітації пацієнтів після хірургічних втручань на суглобах та розроблять індивідуальні програми для швидкого відновлення функцій. (2 год.)
- 8. Адаптація фізкультурних вправ для літніх пацієнтів.** Студенти будуть навчатися адаптувати фізкультурні вправи для літніх пацієнтів з опорно-руховими проблемами, здійснюючи налаштування на їхні можливості та потреби. (2 год.)

Форми та методи навчання

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправляння, проведення експерименту, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;

- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Лабораторне обладнання, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, спортивний інвентар, бібліотечні фонди.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати індивідуальні, самостійні завдання, вчасно здати модульні контролі знань.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом аналітичного дослідження разом із студентом.

За вчасне та якісне виконання лабораторних та індивідуальних робіт, здобувач вищої освіти отримує такі **обов'язкові** бали:

60 балів за усні та письмові завдання

Всього поточна складова оцінювання: 60 балів

Модульна складова оцінювання:

Модульний контроль № 1 – 20 балів

Модульний контроль № 2 – 20 балів

Всього модульна складова оцінювання: 40 балів

Разом: 100 балів

Студенти можуть отримати додаткові бали за:

виконання рефератів, наукових тез або статей за темою курсу. Тему дослідницької роботи можуть вибрати самостійно за погодженням із викладачем. Додаткові бали студентам також можуть бути зараховані за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 35 запитань різної складності: рівень 1 – 32 запитання по 0,5 бали (16 балів), рівень 2 – 2 запитання по 1 балу (2 бали), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Борисенко, О. В. Фізіотерапія та реабілітація. Київ: Літера, 2010. 432 с.
2. Дорошенко, І. Основи фізіотерапії та реабілітації. Львів: Світ, 2018. 280 с.
3. Іванов, В. І. Реабілітація хворих на захворювання опорно-рухового апарату. Харків: Основа, 2005. 216 с.
4. Коваленко, В. М. Сучасні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації. Одеса: Астропринт, 2012. 176 с.
5. Лисенко, Л. М. Фізіотерапія у реабілітації пацієнтів з опорно-руховими порушеннями. Дніпро: Візаві, 2015. 120 с.
6. Мірошников, М. В. Основи реабілітації в спорті та фізкультурі. Харків: Фолі, 2008. 264 с.
7. Новікова, Г. В. Фізіотерапія в лікуванні захворювань опорно-рухового апарату. Київ: Логос, 2016. 148 с.
8. Овчаренко, В. І. Фізіотерапія в реабілітації. Одеса: Гельветика, 2011. 192 с.
9. Пономаренко, І. А. Фізіотерапія та фізкультурна реабілітація. Київ: Нова книга, 2017. 236 с.
10. Смірнов, О. О. Реабілітаційна медицина. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. 328 с.
11. Таран, В. Г. Фізкультурна реабілітація осіб з захворюваннями опорно-рухового апарату. Львів: Свічадо, 2009. 184 с.
12. Чернишова, О. І. Фізіотерапія в реабілітації захворювань опорно-рухового апарату. Дніпро: Балтія-Друк, 2013. 208 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi> (Офіційний сайт Української федерації фізичної культури та спорту, де розміщено статті, дослідження та рекомендації щодо фізкультурно-спортивної реабілітації).

2. <https://journals.sagepub.com/home/spx> (Журнал, що публікує актуальні дослідження та огляди з області спортивної медицини та реабілітації. Додаткові матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію).
3. <https://www.acsm.org/> (Офіційний веб-сайт Американського коледжу спортивної медицини, де можна знайти рекомендації та матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію).

Поєднання навчання та досліджень* (за потреби)

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

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

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

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <https://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>

- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП:

<http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <https://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>. Здобувачі можуть на заняттях використовувати

мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор
спорту, професор*

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих. і

Автор
Завідувач кафедри

Наталія НЕСТЕРЧУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №779 від null
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00