

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-59S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку		Physical culture and sports rehabilitation of athletes of different ages
Шифр за ОП	ФП 4	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 culture and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компотента «Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фізкультурно-спортивна**

реабілітація, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП.
2023. 8 с.

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

Розробники силабусу:

е-підпис Старіков Володимир Сергійович – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.
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.

© Старіков В.С., 2023

© Ніколенко О.І., 2023

© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку	
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 (2-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>4</i>
Лекції	<i>16</i>
Лабораторні заняття	<i>24</i>
Самостійна робота	<i>80</i>

Загальний обсяг	120
Форма підсумкового контролю	екзамен
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Старіков Володимир Сергійович
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-2514-2908
Канали комунікації	v.s.starikov@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
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 надання студентам глибокого розуміння принципів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різного віку. Студенти будуть вивчати теоретичні та практичні аспекти відновлення фізичної форми, зміцнення здоров'я та попередження травм у спортсменів різних вікових категорій.

Завдання освітнього компонента: розгляд основних понять та принципів фізкультурно-спортивної реабілітації та її роль у підтриманні та поліпшенні фізичного стану спортсменів різного віку; вивчення специфіки реабілітаційних заходів для дітей, підлітків, дорослих та літніх спортсменів, зокрема врахування особливостей фізіології та психології; аналіз різних методик фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи фізичні вправи, масаж, стягування, розтяжки тощо; вивчення підходів до попередження та лікування спортивних травм, а також розробка індивідуальних планів відновлення для спортсменів з різним рівнем підготовки та спеціалізацією; закріплення практичних навичок з організації реабілітаційних заходів, враховуючи різні вікові групи спортсменів та їхні потреби; вивчення сучасних трендів у фізкультурно-спортивній реабілітації та використання новітніх технологій у практиці.

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=5128>

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 ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Базові терміни фізкультурно-спортивної реабілітації в тренувальному циклі спортсменів різних вікових груп. (2 год.)

Опис теми: вивчається основна термінологія фізкультурно-спортивної реабілітації, що використовується для опису процесів відновлення та підтримки фізичної форми спортсменів у різні періоди тренувального циклу.

Тема 2. Цілі та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год.)

Опис теми: розглядаються основні цілі та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема відновлення фізичної активності, попередження травм, підвищення спортивної виносливості та забезпечення оптимального фізичного стану.

Тема 3. Основні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год.)

Опис теми: досліджуються основні принципи, які лежать в основі ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи індивідуалізацію підходів, поступовість, адаптацію до змін тощо.

Тема 4. Форми та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год.)

Опис теми: розглядаються різноманітні форми та засоби, що використовуються у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи вправи, масаж, фізіотерапію та інші методи.

Тема 5. Методи фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різного віку. (2 год.)

Опис теми: розглядаються різні методи фізкультурно-спортивної реабілітації, які враховують особливості різних вікових груп спортсменів та допомагають досягти оптимального результату.

Тема 6. Динаміка спортивного довголіття. (2 год.)

Опис теми: досліджується вплив фізкультурно-спортивної реабілітації на тривалість та якість життя спортсменів різного віку, включаючи можливість підвищення їхньої фізичної активності на протязі всього життя.

Тема 7. Методи та засоби відновлення спортсменів різного віку. (2 год.)

Опис теми: тема охоплює різні методи та засоби, які використовуються для відновлення фізичної та психологічної готовності спортсменів після тренувань та змагань.

Тема 8. Використання біорегуляційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації для забезпечення оптимального фізичного та психологічного відновлення спортсменів різного віку. (2 год.)

Опис теми: досліджується використання сучасних біорегуляційних технологій, які допомагають забезпечити оптимальне фізичне та психологічне відновлення спортсменів різного віку, включаючи контроль рівня стресу, підтримку енергії та зниження ризику травм.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

1. **Аналіз індивідуальних потреб спортсмена.** Розробка індивідуального плану реабілітації для спортсмена з урахуванням його фізіологічних особливостей та спортивних цілей. (2 год.)

2. **Стратегії відновлення після змагань.** Розробка комплексу заходів для відновлення спортсменів після інтенсивних змагань з різним врахуванням вікових груп. (2 год.)

3. **Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків.** Створення програми реабілітації для спортсменів молодшого віку з урахуванням розвитку фізичних та психологічних аспектів. (2 год.)

4. **Травмопрофілактика у спорті.** Розробка плану заходів з попередження травм у спортсменів різного віку за допомогою фізкультурно-спортивних методів. (2 год.)

5. **Використання VR та AR у реабілітації.** Дослідження можливостей використання віртуальної та доповненої реальності для ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год.)

6. **Біорегуляційні технології у реабілітації.** Дослідження впливу біорегуляційних пристроїв на реабілітаційні процеси та створення практичних рекомендацій. (2 год.)

7. **Спортивна реабілітація літніх спортсменів.** Розробка спеціальної реабілітаційної програми для спортсменів похилого віку, спрямованої на підтримку активного спортивного життя. (2 год.)

8. **Інноваційні методи відновлення після травм.** Аналіз та оцінка сучасних інноваційних методик фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів, які повертаються після травм. (2 год.)

9. **Тренування у реабілітаційних центрах.** Дослідження ролі реабілітаційних центрів у підтримці фізичного та психологічного відновлення спортсменів різного віку. (2 год.)

10. **Фізкультурно-спортивна реабілітація після хронічних захворювань.** Розробка плану реабілітації для спортсменів, які мають хронічні захворювання, з метою покращення їхньої фізичної форми. (2 год.)

11. **Психологічний аспект реабілітації.** Дослідження психологічних аспектів фізкультурно-спортивної реабілітації та розробка практичних підходів до психологічної підтримки спортсменів. (2 год.)

12. **Фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків з інвалідністю.** Розробка спеціалізованих програм відновлення для підлітків з інвалідністю з метою підтримки їхньої фізичної та соціальної інтеграції. (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 вправлення, 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 контролю 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 26 запитань різної складності: рівень 1 – 16 запитань по 0,5 бали (8 балів), рівень 2 – 8 запитань по 1 балу (8 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Гриценко І.В., Борисенко В.І. Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ: Олімпійська література, 2017. - С. 45-63.
2. Данильченко Л.А. Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ: Вища школа, 2014. С. 132-149.
3. Дорошенко Е.П., Котляр Є.І. Методика реабілітації спортсменів. Київ: Олімпійська книга, 2012. С. 78-95.
4. Коваленко В.М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса: Астропринт, 2011. С. 78-94.
5. Кравченко Г.А. Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків: Харківський університет, 2007. С. 67-82.
6. Мітічін В.Ф. Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів: Спорткнига, 2010. С. 23-40.
7. Нестеренко Л.Г. Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 45-67.
8. Павленко В.І., Марченко Н.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ: Шкільний світ, 2005. С. 115-130.
9. Петров В.Г., Ширяєв Ю.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ: Здоров'я, 2018. С. 56-72.
10. Скрипник О.І. Основи фізичної реабілітації та рекреації. Львів: Спорткнига, 2016. С. 89-104.
11. Тимошенко В.М. Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків: Основа, 2015. С. 112-130.

12. Шевченко О.П., Литвиненко І.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ: Видавництво Ліра, 2013. С. 102-120.

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 спортсменів різного віку).
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/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-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 отримують 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 <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>. Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор

Старіков В.С., доцент

Автор
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №783 від null
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00