

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-91S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація у спортивній діяльності</b>	<b>Physical and sports rehabilitation in sports activities</b>	
Шифр за ОП	ФП 6	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)	Level of Education: master's (second)	
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	01	Field of knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	017	Field of study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>	Degree Programme: <b>Physical and sports rehabilitation</b>	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Фізкультурно-спортивна реабілітація у спортивній діяльності» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фізкультурно-спортивна реабілітація**, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/30633>

Розробники силабусу:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
е-підпис Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 01 від “28” серпня 2024 року.

Завідувач кафедри:

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

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 № 01 від “29” серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

© Григус І.М. 2024  
© Ніколенко О.І. 2024  
© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація у спортивній діяльності</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фізкультурно-спортивна реабілітація</i>
Спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (2-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>5 кредитів ЄКТС</i>
Лекції:	<i>24 год.</i>
Лабораторні заняття:	<i>26 год.</i>
Самостійна робота:	<i>100 год.</i>
Форма навчання	<i>Денна/заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Екзамен</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Григус Ігор Михайлович**  
доктор медичних наук, професор, професор  
кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Григус\\_Ігор\\_Михайлович](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Григус_Ігор_Михайлович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Як комунікувати

[i.m.grygus@nuwm.edu.ua](mailto:i.m.grygus@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Ніколенко Олександр Іванович**  
старший викладач кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії

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>

Як комунікувати

[o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua](mailto:o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Метою освітнього компонента є надання здобувачам вищої освіти глибоких знань з принципів фізкультурно-спортивної реабілітації для 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, розтяжки тощо; вивчення підходів до попередження 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 навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle**

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6468>

**Компетентності**

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).  
ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.  
СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.  
СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.  
СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.  
СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.  
СК 10. Здатність проводити фізкультурно-спортивну реабілітацію для осіб різного віку та з різними проблемами у здоров'ї.

#### **Програмні результати навчання**

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.  
ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.  
ПРН 10. Демонструвати здатність проводити фізкультурно-спортивну реабілітацію для осіб різного віку та з різними проблемами у здоров'ї.

#### **Структура та зміст освітнього компонента**

### **ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (24 год)**

1. Основи фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності: поняття та принципи. (2 год)
2. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків у спортивній діяльності. (2 год)
3. Фізкультурно-спортивна реабілітації літніх людей у спортивній діяльності. (2 год.)
4. Креативні підходи фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. (2 год)
5. Міжнародний досвід фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. (2 год)
6. Способи пошуку, аналізу та оцінки наукової інформації у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації: джерела, бази даних та інструменти. (2 год)
7. Психологічні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. (2 год)
8. Управління реабілітаційними програмами у спортивній діяльності. (2 год)
9. Особливості соціальної та етичної відповідальності фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. (2 год)
10. Профілактика травм у спорті: роль фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год)
11. Впровадження наукових досліджень у практику спортивної реабілітації. (2 год)
12. Організація ефективної командної роботи у фізкультурно-спортивній реабілітації: економічні, правові та етичні аспекти управління колективом. (2 год)

### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (26 год)**

1. Оцінка функціонального стану для планування фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм. (2 год)
2. Визначення та планування персоналізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей та підлітків. (2 год)
3. Аналіз та створення індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб похилого віку. (2 год)
4. Розвиток креативних методів реабілітації: інноваційні підходи. (2 год)
5. Адаптація міжнародного досвіду у фізкультурно-спортивних реабілітаційних програмах. (2 год)
6. Критичне мислення та аналіз результатів наукових досліджень. (2 год)
7. Вплив психологічних факторів на процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів. (2 год)
8. Управління фізкультурно-спортивними реабілітаційними програмами: планування та моніторинг. (2 год)
9. Етика та соціальна відповідальність фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. (2 год)
10. Засоби профілактики травм у спорті та роль фізкультурно-спортивної реабілітації. (2 год)
11. Впровадження наукових досліджень у практику: вплив на тренувальний процес. (2 год)
12. Адаптація фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями у спортивній діяльності. (2 год)
13. Здійснення оцінки ефективності реабілітаційних програм у спортивній діяльності. (2 год)

### **Методи та технології навчання**

Методи: демонстрація, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.  
 Технології:  
 Імітаційні (рольові та ділові ігри).  
 Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).  
 Робота в малих групах (команді).  
 Проектна технологія.  
 Аналіз конкретних ситуацій (case study).  
 Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

#### Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження.

#### Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, реабілітаційне обладнання, спортивний інвентар. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет, навчальна платформа Moodle.

#### Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Опишіть ідею фізкультурно-спортивної реабілітації та поясніть її значення в спортивній діяльності.	3	2	5
Тема 2	Визначте основні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності та поясніть їх роль у покращенні фізичного та психологічного стану спортсменів.	3	2	5
Тема 3	Розгляньте основні аспекти індивідуалізації фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм з урахуванням особливостей спортсменів та їхніх потреб.	3	2	5
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 5	Розробіть власну фізкультурно-спортивну реабілітаційну програму для конкретної спортивної ситуації.	3	2	5
Тема 6	Скласти список надійних джерел, обґрунтувати вибір баз даних, а також проаналізувати та оцінити достовірність отриманої інформації.	3	2	5

Тема 7	Охарактеризуйте можливості співпраці між країнами у розвитку та впровадженні реабілітаційних програм та висвітліть потенційні проблеми.	3	2	5
Тема 8	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 9	Проаналізуйте внесок міжнародних організацій у розвиток стандартів та підтримку реабілітаційних проєктів у спортивній сфері.	3	2	5
Тема 10	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 11	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 12	Охарактеризувати особливості адаптації фізичної активності для людей з хронічними хворобами	3	2	5
Тема 13	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>

**Рекомендована література (основна, допоміжна)**

### Основна

1. Григус І.М., Хома О.В. (2022). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation*. Рівне, № 11. С. 163-172.
2. Григус Ігор, Долішній Михайло. (2024). Особливості самооцінки та мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 3:13-23.
3. Гриценко І.В., Борисенко В.І. (2017). Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ: Олімпійська література. - С. 45-63.
4. Дорошенко Е.П., Котляр Є.І. (2012). Методика реабілітації спортсменів. Київ: Олімпійська книга. - С. 78-95.
5. Коваленко В.М. (2011). Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса: Астропринт. - С. 78-94.
6. Сергієнко В.М. (2022). Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет. 184 с.
7. Хома О.В., Григус І.М. (2023). Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 15. С. 94-104.

### Допоміжна

8. Кравченко Г.А. (2007). Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків: Харківський університет. - С. 67-82.
9. Данильченко Л.А. (2014). Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ: Вища школа. - С. 132-149.
10. Мітічін В.Ф. (2010). Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів: Спорткнига. С. 23-40.
11. Нестеренко Л.Г. (2008). Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ: Олімпійська література. С. 45-67.
12. Павленко В.І., Марченко Н.В. (2005). Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ: Шкільний світ. С. 115-130.
13. Петров В.Г., Ширяєв Ю.В. (2018). Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ: Здоров'я. С. 56-72.
14. Тимошенко В.М. (2015). Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків: Основа. С. 112-130.
15. Шевченко О.П., Литвиненко І.В. (2013). Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ: Видавництво Ліра. 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

Діючий студентський науковий гурток "Фізична рекреація". Здобувачі вищої освіти 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 працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

#### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

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

#### **Неформальна та інформальна освіта**

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати 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.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

#### **Правила академічної доброчесності**

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

#### **Вимоги до відвідування**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу. Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Автор  
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1052  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100