

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-41 S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація в геронтології</b>		<b>Physical culture and sports rehabilitation in gerontology</b>	
Шифр за ОП	ФП 21	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of education: bachelor's (first)	
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>	
Спеціалізація: <b>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>		Specialization: <b>Physical culture and sports rehabilitation</b>	
Освітня програма: <b>Фізкультурно-спортивна реабілітація</b>		Degree Programme: <b>Physical culture and sports rehabilitation</b>	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Фізкультурно-спортивна реабілітація в геронтології» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 8 с. 08-03-41S

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силябусу: Ногас А.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Силябус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін.  
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін:  
е-підпис Гуцман С.В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: е-підпис Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.


Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Ногас А.О., 2024

© НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Фізкультурно-спортивна реабілітація в геронтології</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання, семестр	4-й (7 семестр)

Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	20 год денна/ 4 год заочна
Лабораторні заняття:	24 год денна/ 8 год заочна
Самостійна робота:	76 год/ 108 год
Курсова робота:	Ні
Форма навчання	Денна/заочна
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Мова викладання	Українська
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА</b>	
<p>Лектор</p> 	<p><i>Ногас Анжела Олександрівна</i> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін</p> <p>Вікіситет: <a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/</a>  Google Академія: <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=G1IH8kAAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=G1IH8kAAAAAJ&amp;hl=uk</a>  ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0003-1287-9828">https://orcid.org/0000-0003-1287-9828</a>  Як комунікувати: <a href="mailto:a.o.nohas@nuwm.edu.ua">a.o.nohas@nuwm.edu.ua</a></p>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ</b>	
<b>Мета та завдання</b>	
<p>Метою викладання дисципліни є формування у студентів поняття про старіння організму, вікові періоди життя, організацію гериатричної допомоги в Україні; вивчення особливостей перебігу захворювань систем: кровообігу, дихання, травлення, сечовидільної, а також інших систем (нервової, ендокринної, зору, слуху) та принципів обстеження і розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни: полягають у розширенні світогляду студентів, набутті навичок роботи з пацієнтами літнього віку, які мають захворювання різних органів та систем; теоретична та практична підготовка студентів за спеціальністю; оволодіння діагностичним і реабілітаційним обстеженням, вміння складати програми фізкультурно-спортивної реабілітації при різних нозологіях у осіб літнього віку та прогнозування їх результатів.</p>	
<b>Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle</b>	

**Компетентності**

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК15. Здатність планувати та реалізовувати програми занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.

ФК16. Здатність проводити реабілітаційне обстеження, визначати обмеження активності, рівень фізичного розвитку, функціональний стан здоров'я при складанні програм фізкультурно-спортивної реабілітації для різних вікових категорій осіб.

ФК17. Здатність здійснювати контроль за проведеними заходами з фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Програмні результати навчання**

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН23. Вміти організовувати та проводити заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.

ПРН24. Використовувати методи контролю наявності та ступеню порушень функцій та структур організму, обмеження життєдіяльності та здоров'я при складанні та реалізації програм фізкультурно-спортивної реабілітації для різних вікових категорій осіб.

ПРН25. Проводити контроль ефективності програм фізкультурно-спортивної реабілітації та за потреби корегувати поточну діяльність.

**Структура та зміст освітнього компонента**

### **ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (20 год)**

Тема 1. Геронтологія як наука про старість і старіння (2 год).

Тема 2. Діагностичне та реабілітаційне обстеження геріатричних хворих(2 год).

Тема 3. Основи фізкультурно-спортивної реабілітації в геронтології (2 год).

Тема 4. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб літнього віку з патологією дихальної системи(2 год).

Тема 5. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією серцево-судинної систем(2 год).

Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб літнього віку з проблемами травної системи (2 год).

Тема 7. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією обміну речовин (2 год).

Тема 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб літнього віку з патологією опорно-рухового апарату (2 год).

Тема 9. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб літнього віку з порушенням нервової системи (2 год).

Тема 10. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з проблемами зору та слуху (2 год).

### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год)**

Тема 1. Загальні поняття про геронтологію як науку про старість і старіння (2 год).

Тема 2. Особливості діагностичного та реабілітаційного обстеження геріатричних хворих(2 год).

Тема 3. Основні поняття, терміни, складові фізкультурно-спортивної реабілітації в геронтології (2 год).

Тема 4. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією дихальної системи(2 год).

Тема 5. Методичні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією серцево-судинної систем(2 год).

Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб літнього віку з проблемами травної системи (2 год).

Тема 7. Механізми впливу фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією обміну речовин (2 год).

Тема 8. Методика побудови програм фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з патологією опорно-рухового апарату (2 год).

Тема 9. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб літнього віку з порушенням нервової системи (4 год).

Тема 10. Особливості застосування фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб літнього віку з проблемами зору та слуху (4 год).

### **Методи та технології навчання**

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, 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).

### **Форми проведення занять**

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

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

### **Порядок оцінювання програмних результатів навчання**

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролі знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

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

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

**Рекомендована література (основна, допоміжна)**

**Базова література:**

1. Григус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології: навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2024. 258.
2. Сабадишин Р.О, Баніт В.М., Григус І.М. та ін. Внутрішні хвороби. Рівне: ВАТ "Рівненська друкарня", 2004. 544.
3. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. Одеса: Олді+, 2023. 176.
5. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчальний посібник. Львів: «Новий Світ-2000», 2024. 170.
6. Григус І.М., Брега Л.Б. Фізична терапія в кардіології: навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 268.
7. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навчальний посібник. Херсон: Олді+, 2022. 150.
8. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя: Крокус, 2023. 20.

**Допоміжна література:**

1. Ногас А. О., Григус І. М. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях : навчально-методичний посібник. Рівне, 2012. 100.
2. Ногас А.О., Карпінський А.Ю. Рухова активність хворих на ревматоїдний артрит у фізичній реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*.2017;1(37):130-135.
3. Ногас А.О. Покращення якості життя хворих на ревматоїдний артрит за допомогою фізичної активності. *Rehabilitation & recreation*.2022;13:48-53.
4. Ногас А.О. Ефективність впливу реабілітаційних заходів на відновлення функції верхніх кінцівок у хворих на ревматоїдний артрит. *Public Health Journal*.2023;3:88-94.
5. Швед М.І., Пасечко Н.В., Білик Л.С. та ін. Терапія: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 648.
6. Сухан В.С., Дичка Л.В., Блага О.С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: Методичні рекомендації. Ужгород. 2014. 62.
7. Rudenko R., Mahlovanyu A., Kunynets O., Grygus I. Physical rehabilitation of disabled athletes by the method of corrective massage. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation*. Рівне, 2020. 7. 85-89.
8. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., & Zukow, W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*,21(2), 152-157.
8. 9. 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.
10. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569-575.
11. Коркушко О. В. Методика застосування оздоровчих фізичних тренувань у людей похилого віку для попередження прискорення старіння та залежної від віку патології: Метод. реком. К.: ІВУ "Алкон", 2000. 20.
12. Тарасюк В. С., Кучанська Г.Б. Медсестринство в геронтології і гериатрії : підручник. К. : Медицина, 2010. 624.

**Інформаційні ресурси в Інтернет**

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>  
<https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>

**Поєднання навчання та досліджень**

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.
<b>ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ</b>
<b>Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)</b>
Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.
<b>Дедлайни та перескладання</b>
Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <a href="https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/">https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/</a> . Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <a href="https://exam.nuwm.edu.ua/">https://exam.nuwm.edu.ua/</a>
<b>Неформальна та інформальна освіта</b>
Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно з відповідним Положенням про неформальну освіту <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/">http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/</a> . Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.
<b>Правила академічної доброчесності</b>
Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти 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 роботи та ін. В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <a href="https://nuwm.edu.ua/files">https://nuwm.edu.ua/files</a>
<b>Вимоги до відвідування</b>
Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно з розкладом. 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 з відповідним положенням <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/">http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</a> Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор Ногас А.О., к.фіз.вих., доцент



Автор  
Доцент КМБД

Анжела НОГАС

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1127  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100