

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-71S

СИЛАБУС освітнього компонента		SYLLABUS
Спортивна реабілітація		Sports rehabilitation
Шифр за ОП Фізкультурно-спортивна реабілітація	ВВБ 2.2	Code in Degree Programme Physical culture and sports rehabilitation
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
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 – 2024

Силабус освітнього компонента «**Спортивна реабілітація**» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною

програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

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

Розробники силабусу:

Ярмощук Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін
Протокол № 1 від 28.08.2024 р.

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

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

Схвалено на засіданні НМР з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

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

© Ярмощук О.О., 2024
© Дячук В.П., 2024
© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Спортивна реабілітація	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання, семестр	3-й (6 семестр)
Кількість кредитів	5 кредитів ЄКТС
Лекції:	20 год денна / 8 год заочна
Лабораторні заняття:	30 год денна / 10 год заочна
Самостійна робота:	100 год денна / 132 год заочна
Курсова робота:	-
Форма навчання	Денна/заочна

Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ	
ПРОФАЙЛИ РОЗРОБНИКІВ	
Лектор	
	<i>Ярמושук Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін</i>
Вікіситет	http://surl.li/alslip
ORCID ID	https://orcid.org/0000-0002-3684-9714
Google Академія	http://surl.li/fqlzts
Канали комунікації	o.o.yarmoshchuk@nuwm.edu.ua
Розробник	
	<i>Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико- біологічних дисциплін</i>
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Дячук Валерій Петрович
ORCID ID	https://orcid.org/0009-0006-6502-1787
Канали комунікації	v.p.diachuk@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	

<p>Метою освітнього компонента є: засвоєння студентами теоретичних знань, практичних навичок щодо використання лікувальної дії терапевтичних вправ, масажу, засобів фізіотерапії; для профілактики та повного відновлення здоров'я і працездатності спортсменів.</p> <p>Завдання освітнього компонента:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти оволодінню навички підбирати вправи і рухи з впливом на відповідні м'язи. 2. Сформувані у студентів вміння застосувати знання про найбільш поширенні захворювання людини на сучасному етапі, основні клінічні симптоми захворювань, пошкодження і травми. 3. Сформувані у студентів здатності визначати показання і протипоказання до застосування засобів фізичної реабілітації, добирати комплекси терапевтичних вправ. 4. Навчити добирати комплекси відновлювальних засобів, тейпування, сприяти оволодінню основними прийомами масажу.
<p>Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle</p> <p>https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=6731</p>
<p>Компетентності</p>
<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p>
<p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
<p>ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p>
<p>ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>
<p>ФК 15. Здатність планувати та реалізовувати програми занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.</p>
<p>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.</p>
<p>Програмні результати навчання</p>
<p>ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p>
<p>ПРН 23. Вміти організовувати та проводити заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.</p>
<p>ПРН 24. 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.</p>
<p>ПРН 25. Проводити контроль ефективності програм фізкультурно-спортивної реабілітації та за потреби корегувати поточну діяльність.</p>
<p>Структура та зміст освітнього компонента</p>

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (20 год)

- Тема 1.** Види реабілітації. Особливості реабілітації в спорті (2 год).
Тема 2. Засоби спортивної реабілітації. Поєднання терапевтичних вправ з іншими засобами спортивної реабілітації. Оцінювання у фізичній реабілітації (2 год).
Тема 3. Застосування фізіотерапії у спортивній реабілітації (2 год).
Тема 4. Застосування тренажерної терапії у спортивній реабілітації (2 год).
Тема 5. Застосування заняттєвої терапії у спортивній реабілітації (2 год).
Тема 6. Харчування у спортивній реабілітації (2 год).
Тема 7. Реабілітаційно-оздоровчі засоби в спорті (2 год).
Тема 8. Масаж як засіб спортивної реабілітації (2 год).
Тема 9. Основи лікування і реабілітації при спортивних ушкодженнях (2 год).
Тема 10. Застосування терапевтичних вправ у спортивній реабілітації (2 год).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (30 год)

- Тема 1.** Мета, завдання і принципи застосування спортивної реабілітації. Періоди та етапи спортивної реабілітації (2 год).
Тема 2. Оцінювання ефективності спортивної реабілітації (2 год).
Тема 3. Вплив фізичного навантаження на ОРА та функціональний стан спортсмена (2 год).
Тема 5. Механізми лікувальної дії терапевтичних вправ (2 год).
Тема 6. Скелетно-м'язові ушкодження, характерні спортивні травми та процеси їх загоєння (2 год).
Тема 7. Застосування терапевтичних вправ у спортивній травматології (2 год).
Тема 8. Механізм лікувальної дії масажу на організм людини (2 год).
Тема 9. Види спортивного масажу. Методика використання спортивного масажу (2 год).
Тема 10. Основи застосування масажу в умовах тренувального процесу спортсменів та в період змагань (2 год).
Тема 11. Точковий та сегментарний масаж. Прийоми постізометричної релаксації м'язів у спортивній практиці (2 год).
Тема 12. Особливості харчування в спорті в різні періоди тренування (2 год).
Тема 13. Загальні основи лікування та реабілітації у спорті (2 год).
Тема 14. Психоемоційні засоби відновлення (2 год).
Тема 15. Тейпування у спортивній реабілітації (2 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, презентацій).

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

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, інструментальне обладнання.

Порядок оцінювання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі 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 контролю знань.

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

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

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.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходить 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.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (базова, допоміжна)

Базова література:

1. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 184 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: вибрані лекції для студентів / В. В. Абрамов та ін.; за ред. проф. В. В. Клапчука. Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. 179 с.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д. В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко, О.В.Кутакова, Г.В. Прилуцька. Київ: ВСВ «Медицина», 2020. 568с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Видання третє, перероблене та доповнене. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204с.
6. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2015. 175с.
7. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: навчальний посібник / Н.А. Добровольська, А.С.Тимченко, В.П. Голуб та ін.; під ред. Н.А. Добровольської, О.В. Федорича, А.С. Тимченка, І.П.Радомського. Київ. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 368 с.
8. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті: навч. Посіб.Міжнар. екон.-гуманіт. ун-т ім. С.Дем'янчука. Рівне: Волин. обереги, 2007. 368с.
9. Фізична реабілітація, спортивна медицина: конспект лекцій / укладач Н. В. Петренко. Суми: Сумський державний університет, 2022. 134 с.
10. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагорова та ін. Київ: Медицина, 2008. 248с.

Допоміжна література:

1. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях : посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
2. Лікувальна фізична культура : підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.П. Юшковська. Одеса: Одеський держ. мед. університет, 2005. 234 с.
3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.
4. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навчальний посібник. Харків : СПДФО, 2011. 312 с.
5. Попадюха Ю.А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2020. 324 с.
6. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посібник. Одеса : Вид. Букаєв В., 2010. 206 с.
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В.Абрамов та ін.; за ред. проф. В.В. Абрамова та доц. О.Л.Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 465 с
8. Яремко Є.О., Вовканич Л.С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практ. занять. ЛДУФК, 2014. 192 с.
9. Язловецький В.С., Мухін В.М., Турчак А.Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання, фіз. реабілітації та рекреації вищ. навч. закл. Вид. 2-ге, доп. і перероб. Кіровоград, 2010. 388 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті».Відомості Верховної Ради України. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
2. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні».Відомості Верховної Ради України. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
- 3.Спорт реабілітація для всіх URL:<https://rehab.sportforall.gov.ua/reabilitatsiia/reabilitatsiia-sportsmeniv>.
- 4.Національний олімпійський комітет України. Олімпійська хартія. URL: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>.
5. Національний комітет спорту інвалідів України. URL:<https://paralympic.org.ua>.
6. Журнал Rehabilitation and Recreation. <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/about>

Поєднання навчання та досліджень

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)

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.

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/>. Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення освітнього компонента чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. 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 про неформальну освіту (<http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>).

Здобувачі 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.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі 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 здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <https://nuwm.edu.ua/files>

Вимоги до відвідування

Здобувач 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 освітнього компонента.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач 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 О.О.Ярмошук доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Розробник В.П. Дячук старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Автор
Доцент КМБД

Олена ЯРМОЩУК

Затверджено



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1459
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100