

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

09/02-149S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Реабілітація у спорті		Rehabilitation in Sports	
Шифр за ОП	ВВ 4	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: перший(бакалаврський)		Level of Education: Bachelor's degree(first)	
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of Knowledge: Healthcare	
Спеціальність: Фізична терапія, ерготерапія	227	Field of Study: Physiotherapy, occupational therapy	
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Degree Programme: Physical therapy, occupational therapy	

РІВНЕ – 2025

Силабус освітнього компонента «Реабілітація у спорті» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою Фізична терапія, ерготерапія, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія. Рівне. НУВГП. 2025. 9 с.

ОПП на сайті університету: <https://surl.li/lwfwsx>

Розробник силабусу:

е-підпис Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри терапії та реабілітації.

Силабус схвалений на засіданні кафедри терапії та реабілітації.
Протокол № 01 від “28” серпня 2025 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри терапії та реабілітації.

Керівник освітньої програми:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри терапії та реабілітації.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від “29” серпня 2025 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

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

©Ніколенко О.І. 2025

©НУВГП, 2025

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Реабілітація у спорті	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Рік навчання, семестр	3-й (6-й семестр)
Кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Лекції:	18 год
Лабораторні заняття:	24 год
Самостійна робота:	48 год
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА	



Ніколенко Олександр Іванович
старший викладач кафедри терапії та реабілітації

Вікіситет	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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою освітнього компонента полягає у формуванні у студентів глибокого розуміння принципів, методів та інструментів, які застосовуються у фізичній та спортивній реабілітації, а також розвитку необхідних практичних навичок для професійного супроводу спортсменів у процесі відновлення після травм. Дисципліна орієнтована на забезпечення здобувачів освіти сучасними знаннями про процеси відновлення та реабілітації у спорті, що включає оцінку стану спортсменів, розробку та реалізацію ефективних реабілітаційних програм, враховуючи специфіку травм у різних видах спорту та їхній вплив на функціональний стан організму. Завдання освітнього компонента: навчити студентів аналізувати різні засоби реабілітації, застосовувати теоретичні знання на практиці, оцінювати ефективність реабілітаційних заходів, а також формувати індивідуальні програми відновлення з урахуванням потреб і можливостей спортсменів.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6797>

Компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 04. Здатність працювати в команді.
ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.
СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
Структура та зміст освітнього компонента ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (18 год) 1. Роль фізичної активності та реабілітаційних методів у збереженні здоров'я спортсменів. (2 год) 2. Сучасні підходи до спортивної реабілітації після перенавантажень та мікротравм. (2 год) 3. Етичні та комунікативні аспекти роботи фізичного терапевта зі спортсменом. (2 год) 4. Профілактика спортивних травм як компонент збереження громадського здоров'я. (2 год) 5. Технології безпечного відновлення після тренувальних і змагальних навантажень. (2 год) 6. Реабілітаційні програми при пошкодженнях опорно-рухового апарату у спортсменів. (2 год) 7. Забезпечення комфорту та приватності спортсмена під час реабілітаційних процедур. (2 год) 8. Реабілітація спортсменів із хронічними болями: фізична терапія, профілактика, освіта. (2 год) 9. Освітня робота фізичного терапевта серед спортсменів і тренерів щодо збереження здоров'я. (2 год) ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год) 1. Первинний функціональний скринінг спортсменів та оцінка ризику травм. (2 год) 2. Аналіз рухових дефіцитів як основа профілактики спортивних ушкоджень. (2 год) 3. Розробка індивідуальних профілактичних програм для спортсменів різної спеціалізації. (2 год) 4. Оцінка техніки виконання вправ та корекція помилок з метою збереження здоров'я. (2 год) 5. Підбір безпечних реабілітаційних навантажень після тренувального стресу. (2 год) 6. Відновлювальні вправи після мікротравм: контроль самопочуття і стану спортсмена. (2 год) 7. Організація умов безпеки, комфорту та приватності під час реабілітації. (2 год) 8. Реабілітація при ушкодженнях зв'язкового апарату у спортсменів: методи і ризики. (2 год) 9. Використання міофасціальних технік у спортивній реабілітації з урахуванням чутливості пацієнта. (2 год) 10. Розробка комплексу вправ для профілактики перевантажень опорно-рухового апарату. (2 год) 11. Навчання спортсменів навичкам самоконтролю, самомоніторингу та самовідновлення. (2 год) 12. Проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо здорового способу життя у спорті. (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 (casestudy). 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

Реабілітаційне обладнання, масажні столи. 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	Проведіть первинний функціональний скринінг спортсмена та визначте основні ризики травмування.	2	3	5
Тема 2	Виконайте тестування рухових можливостей і визначте наявні рухові дефіцити.	2	3	5
Тема 3	Розробіть індивідуальну профілактичну програму для конкретного спортсмена.	2	3	5
Тема 4	Проаналізуйте техніку виконання спортивної вправи та визначте корекційні заходи.	2	3	5
Тема 5	Підберіть безпечні реабілітаційні вправи для спортсмена після інтенсивних тренувань.	2	3	5
Тема 6	Складіть короткий комплекс вправ для відновлення після мікротравм.	2	3	5
Тема 7	Організуйте реабілітаційну процедуру з урахуванням безпеки, комфорту та приватності спортсмена.	2	3	5
Тема 8	Визначте оптимальні реабілітаційні втручання при ушкодженнях зв'язкового апарату.	2	3	5
Тема 9	Підберіть і виконайте міофасціальні техніки з урахуванням чутливості спортсмена.	2	3	5
Тема 10	Складіть вправи для профілактики перевантаження опорно-рухового апарату у спортсмена певної спеціалізації.	2	3	5
Тема 11	Проведіть освітню бесіду зі спортсменом щодо самоконтролю і самовідновлення після навантажень.	2	3	5
Тема 12	Підготуйте інформаційний матеріал для спортсменів щодо здорового способу життя та профілактики травм.	2	3	5
Всього за аудиторні заняття				60

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. Гриценко І.В., Борисенко В.І. (2017). Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ: Олімпійська література. С. 45-63.
3. Дорошенко Е.П., Котляр Є.І. (2012). Методика реабілітації спортсменів. Київ: Олімпійська книга. С. 78-95.
4. Коваленко В.М. (2011). Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса: Астропринт. С. 78-94.
5. Сергієнко В.М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.
6. 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

7. Кравченко Г.А. (2007). Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків: Харківський університет. - С. 67-82.
 8. Данильченко Л.А. (2014). Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ: Вища школа. - С. 132-149.
 9. Мітічін В.Ф. (2010). Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів: Спорткнига. С. 23-40.
 10. Нестеренко Л.Г. (2008). Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ: Олімпійська література. С. 45-67.
 11. Павленко В.І., Марченко Н.В. (2005). Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ: Шкільний світ. С. 115-130.
 12. Петров В.Г., Ширяєв Ю.В. (2018). Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ: Здоров'я. С. 56-72.
 13. Тимошенко В.М. (2015). Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків: Основа. С. 112-130.
- 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 терапія, ерготерапія, терапія та реабілітація: обстеження, складання та впровадження програм фізичної терапії, ерготерапії, терапії та реабілітації". 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 (softskills)

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 практичних 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 практичні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу. Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету. Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою GoogleMeet 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.	

Лектор
Ніколенко О.І.

старший викладач

Автор
Старший викладач КТР

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №123
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100