

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра терапії та реабілітації

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної культури

М. О. Лянной

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«01»

серпня

2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня-програма: Фізична культура і спорт

Освітній рівень: бакалавр

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією  
НН інституту фізичної культури

Голова: к. пед. н., доцент Мороз Л.В.

«31» серпня 2023 р.

Суми – 2023 р.

Розробник:

Ольга ЛЯННА, канд. пед. наук, доцент кафедри терапії та реабілітації.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри терапії та реабілітації (протокол №1 від 31.08.2023 р.) та погоджена науково-методичною комісією НН ІФК.

Завідувач кафедри терапії та реабілітації

Олександр ЗВІРЯКА, к. фіз. вих., доцент



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	бакалавр	Нормативна	
		<b>Рік підготовки:</b>	
2-ий		2-ий	
<b>Семестр</b>			
III-й		III-й-	
<b>Лекції</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Лабораторні</b>			
-		-	
<b>Самостійна робота</b>			
78 год.		110 год.	
<b>Консультації:</b>			
2	2		
Вид контролю: екзамен			
Загальна кількість годин – 120			

#### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчального курсу є формування у студентів системи знань про загальні основи фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптації та компенсації, патогенезу функціональних змін організму під впливом травм, захворювань та фізичних навантажень, визначення функціонального стану, відновлення функціонування та підвищення фізичної працездатності у лікувальних та реабілітаційних цілях.

#### 2. Передумови для вивчення дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес та особливості відновлення фізичного функціонування організму, що базується на використанні засобів фізичної реабілітації, фізичної культури, елементів

спорту тощо. Вивчення курсу фізкультурно-спортивної реабілітації ґрунтується на знаннях, отриманих при вивченні наступних дисциплін: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вікова психофізіологія, Біомеханіка. Має зв'язок з дисциплінами Спортивна медицина, Вікова психофізіологія, Основи здоров'я та здорового способу життя.

### 3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
	ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
	ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
	ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Уміння	ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
	ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
	ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
	ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
	ПР 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

	<p>ПР 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p>
	<p>ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>
	<p>ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>
	<p>ПР 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p>
	<p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>

Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь
В	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
С	Ставиться за вияв студентом майже повних, систематичних знань із дисципліни, в більшій мірі успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, переважання здатність до самостійного поповнення та оновлення

	знань. Але у відповіді студента наявні помилки.
Д	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
Е	
FX	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ з можливістю повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
F	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу далека від сутності, що зумовлюється відсутністю уявлень про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90-100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82-89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1-34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### Розподіл балів

Поточний контроль, у тому числі і самостійна робота											Екзамен	Сума балів		
Розділ 1					Контр. роб.	Розділ 2					Контр. роб.	25	100	
Т.1	Т.2	Т.3	Т.4	Т.5		Т.6	Т.7	Т.8	Т.9	Т.10				
Денна форма											25			100
5	5	5	5	12	5	5	5	5	5	5				
Заочна форма											25			
										75		25		

Кожний розділ дисципліни включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, контрольну роботу. Виконання контрольних робіт здійснюється з використанням тестових завдань. Реферативні дослідження та презентації, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

#### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни: тематичне опитування, контрольні завдання, повідомлення, презентації, екзамен.

## 6. Програма навчальної дисципліни

### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### Розділ 1. Організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації

Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізкультурно-спортивна реабілітація та її особливості.

Тема 2. Основи складання реабілітаційних програм. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Тема 3. Рух як передумова відновлення. Кінезотерапія. Класифікація засобів, форм та методів.

Тема 4. Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### Розділ 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах і захворюваннях

Тема 5. Індивідуальні програми комплексного відновлення після навантажень.

Тема 6. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях кісток.

Тема 7. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів.

Тема 8. ФСР при захворюваннях та травмах хребта, порушеннях постави.

Тема 9. ФСР при ушкодженнях стоп та кистей.

Тема 10. ФСР при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.

### 6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Сам.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Сам.р
<b>Розділ 1. Організаційно-методичні основи ФС реабілітації</b>												
Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізкультурно-спортивна реабілітація та її особливості.	12	2	2			8	11					11
Тема 2. Основи складання реабілітаційних	12	2	2			8	15	1	1			11



програм. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації												
Тема 3. Кінезотерапія в ФСР. Класифікація засобів, форм та методів	12	2	2			8	11					11
Тема 4. Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації.	12	2	2			8	11					11
<b>Розділ 2. ФСР при травмах і захворюваннях</b>												
Тема 5. Індивідуальні програми комплексного відновлення після навантажень.	14	2	2		2	8	13				-	11
Тема 6. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях кісток	12	2	2			8	15					11
Тема 7. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів.	12	2	2			8	11	1	1			11
Тема 8. ФСР при захворюваннях та травмах хребта, порушеннях постави.	12	2	2			8	11					11
Тема 9. ФСР при ушкодженнях стоп та кистей.	11	2	2			7	11					11
Тема 10. ФСР при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.	11	2	2			7	11					11
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>78</b>	<b>114</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>-</b>	<b>110</b>

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізкультурно-спортивна реабілітація та її особливості.	2	1
2.	Тема 2. Основи складання реабілітаційних програм. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації	2	
3.	Тема 3. Рух як передумова відновлення. Кінезотерапія в ФСР. Класифікація засобів, форм та методів	2	
4.	Тема 4. Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації.	2	
5.	Тема 5. Індивідуальні програми комплексного відновлення після навантажень.	2	1
6.	Тема 6. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях кісток	2	
7.	Тема 7. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів.	2	
8.	Тема 8. ФСР при захворюваннях та травмах хребта, порушеннях постави.	2	
9.	Тема 9. ФСР при ушкодженнях стоп та кистей.	2	
10.	Тема 10. ФСР при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.	2	
<b>Всього:</b>		<b>20</b>	<b>2</b>

### Теми для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Реабілітація як комплексна система відновлення. Фізкультурно-спортивна	8	11

	реабілітація та її особливості.		
2.	Тема 2. Основи складання реабілітаційних програм. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації	8	11
3.	Тема 3. Кінезотерапія в ФСР. Класифікація засобів, форм та методів	8	11
4.	Тема 4. Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації.	8	11
5.	Тема 5. Індивідуальні програми комплексного відновлення після навантажень.	8	11
6.	Тема 6. Фізична реабілітація та ЛФК при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів	8	11
7.	Тема 7. ФСР при травматичних пошкодженнях і захворюваннях суглобів.	8	11
8.	Тема 8. ФСР при захворюваннях та травмах хребта, порушеннях постави.	8	11
9.	Тема 9. ФСР при ушкодженнях стоп та кистей.	7	11
10.	Тема 10. ФСР при хворобах дихальної та серцево-судинної систем.	7	11
<b>Всього:</b>		<b>78</b>	<b>110</b>

## 7. Рекомендовані джерела інформації

*Основні:*

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2012, 424 с.
2. Лянной Ю.О. Фізична реабілітація. Суми: РВВ СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 210 с.
3. Яковенко Н. П., Самойленко В. Б. Фізіотерапія К.: ВСВ «Медицина», 2011. 256 с.
4. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 455 с.
5. Васильєва І. В. Фізична реабілітація : метод. Рекомендації. Укр. Мед. Центр спорт. Медицини МОЗ України, Асоц. Фахівців із спорт. Медицини та лікув. Фізкультури України. Київ : КІМ, 2013. 39 с.

6. Дугіна Л. В. Лікувальна фізична культура в травматології: навчальний посібник. Харків, 2015. 191 с.

7. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків.: ХНАДУ, 2013. 296 с.

8. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. К.: Олимпийская литература, 2007. 280 с.

Інтернет-ресурси:

1. Герцик А., Тиравська О. Обстеження як функціональна підсистема фізичної реабілітації / терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. 2016. URL:

<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/12025/1/Andrii%20Hertsyk%2C%20Oksana%20Tyravska.pdf>

2. Международная классификация функционирования, ограниченный жизнедеятельности и здоровья (МКФ) Полная финальная версия. <http://www3.who.int/icf/icftemplate.cfm>

3. Систематичний огляд у фізичній терапії: <https://physrehab.org.ua/uk/articles/what-is-it-systematic-review/>

4. Практична діяльність заснована на доказах: <https://physrehab.org.ua/uk/articles/ebp/>

*Додаткові:*

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк : Сталкер, 2002. 464 с.

2. Сиволап В. Д. Фізіотерапія. Запоріжжя, 2014. 198 с.

### **8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потреби)**

З метою забезпечення якісного викладання дисципліни використовується: спеціалізована лабораторія, мультимедійні аудиторії, комп'ютерний клас з проведенням до мережі інтернетом, зала лікувальної фізичної культури (кінезотерапії); кабінет доклінічної та клінічної практики з фізичної терапії. У наявності реабілітаційний інвентар та обладнання.

Дисципліна забезпечена робочою навчальною програмою, опорними конспектами лекцій, завданнями для підготовки до до практичних занять, підручниками, презентаціями лекцій у програмі Power Point, а також засобами поточного (комплекти тестових завдань) та підсумкового контролю (екзаменаційні білети).