

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Петренко Наталія Володимирівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи фізкультурно-спортивної реабілітації
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 66 год. становить контактна робота з викладачем (30 год. лекцій, 36 год. практичних занять), 84 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 28 год. становить контактна робота з викладачем (12 год. лекцій, 16 год. практичних занять), 122 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Анатомія людини, основи динамічної анатомії, Кінезіологія з основами біомеханіки, Фізіологія людини і спорту, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок з фізкультурно-спортивної реабілітації для покращення фізичного стану, здоров'я та рухової активності різних груп населення.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації

Вступ до фізкультурно-спортивної реабілітації. Визначення, завдання, загальні положення і принципи реабілітації. Роль фізичної активності в реабілітаційних процесах. Види реабілітаційних програм. Базові поняття та терміни фізкультурно-спортивної реабілітації. Засоби та методи фізичної культури і спорту як базові компоненти фізкультурно-спортивної реабілітації

Тема 2 Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації

Історія становлення та розвитку фізичної реабілітації. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Принципи реабілітації. Поняття системи реабілітації. Види реабілітації. Поняття про мультидисциплінарну реабілітаційну команду. Реабілітаційні періоди. Клінічний реабілітаційний менеджмент і його етапи: комплексне обстеження, оцінювання зібраних даних, формулювання реабілітаційного діагнозу (діагностика) на основі порушень будови та функції тіла, функціональних обмежень (обмежень активності) та інвалідності (обмежень участі), прогнозування та планування реабілітаційної допомоги на основі завдань, орієнтованих на пацієнта, втручання. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації, зокрема терапевтичних вправ.

Тема 3 Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Особливості лікарського контролю.

Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Методи діагностики фізичного стану людини. Оцінка фізичного стану та рухової активності. Методики визначення рівня фізичної підготовленості. Оцінка показників здоров'я та рухової активності. Добова доза рухової активності.

Тема 4 Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Програмування фізичних навантажень у реабілітації

Принципи складання реабілітаційних програм. Кондиційні тренування: цілі, методи, інтенсивність. Загальні поняття про фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень. Методика та значення визначення і оцінки фізичної працездатності, аеробної продуктивності та комплексна оцінка толерантності до фізичного навантаження. Регуляція та вдосконалення процесу тренувань. Оздоровчі фізичні тренування: покази та протипокази. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування фізичних навантажень. Види рухових режимів та їх характеристика.

Тема 5 Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації.

Реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Травми та захворювання суглобів, хребта, м'язів. Методи реабілітації, терапевтичні вправи.

Тема 6 Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань. Організація та проведення оздоровчих заходів

Види заходів та їхня організація. Заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. Пропаганда здорового способу життя через оздоровчі програми

Тема 7 Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп

Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп

Тема 8 Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Передпатологічні та патологічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами. Фактори які погіршують працездатність спортсмена. Найбільш поширені передпатологічні стани в фізичній культурі та спорті. Поняття про нефункціональне та функціональне перевантаження, перетренованість: причини, механізм розвитку, симптоми, методи функціональної діагностики, корекції та профілактик. Місце післятренувального відновлення в підтримці здоров'я атлетів. Місце фізичної терапії у післятренувальному відновленні. Можливості контролю післятренувального відновлення, сучасний стан проблеми на теренах Сумської області. Можливості попередження віддаленого м'язового болю, скутості м'язів, розвитку хронічного травматизму та вегетативної дисфункції з огляду на комплексний вплив різних методів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту

Тема 9 Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом

Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Вміти проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення з метою зміцнення як особистого так і громадського здоров'я, застосовуючи рухову активність та її види
РН2	Знати методи оцінки рухової активності, функціонального стану людини. Вміти обирати засоби відновлення та профілактики перенапружень різних систем організму людини.
РН3	Обирати адекватні засоби і методи реабілітації, з метою розробки програм реабілітаційної та адаптивної фізичної активності, що відповідають специфіці стану здоров'я та потребам
РН4	Збирати дані та аналізувати рухові дії людини для планування профілактики та відновлення. Використовувати сучасні методики та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення
ПР9	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.

ПР11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
ПР15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
СН2	Здатність працювати в команді.
СН3	Навички міжособистісної взаємодії.
СН4	Здатність планувати та управляти часом.
СН5	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН6	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації	
Лк1 "Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації"	Вступ до фізкультурно-спортивної реабілітації. Визначення, завдання, загальні положення і принципи реабілітації.. Роль фізичної активності в реабілітаційних процесах. Види реабілітаційних програм. Базові поняття та терміни фізкультурно-спортивної реабілітації. Засоби та методи фізичної культури і спорту як базові компоненти фізкультурно-спортивної реабілітації
Пр1 "Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації"	Основи реабілітаційних програм. Основні завдання та принципи реабілітації (практичні приклади). Успішна реабілітаційна програма. Оцінка ролі фізичної активності для різних груп. Використання спеціального обладнання та інвентарю у процесі реалізації програм з фізкультурно-спортивної реабілітації.
Тема 2. Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації	
Лк2 "Основи медичної реабілітації."	Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації. Історія становлення та розвитку фізичної реабілітації. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Принципи реабілітації. Поняття системи реабілітації.

Лк3 "Засоби, види медичної реабілітації" (денна)

Засоби, види медичної реабілітації. Види реабілітації. Поняття про мультидисциплінарну реабілітаційну команду. Реабілітаційні періоди. Клінічний реабілітаційний менеджмент і його етапи: комплексне обстеження, оцінювання зібраних даних, формулювання реабілітаційного діагнозу (діагностика) на основі порушень будови та функції тіла, функціональних обмежень (обмежень активності) та інвалідності (обмежень участі), прогнозування та планування реабілітаційної допомоги на основі завдань, орієнтованих на пацієнта, втручання. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації, зокрема терапевтичних вправ.

Пр2 "Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації."

Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. засоби, види медичної реабілітації. Історія становлення та розвитку фізичної реабілітації. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Принципи реабілітації. Поняття системи реабілітації.

Пр3 "Види реабілітаційних програм" (денна)

Основні види реабілітаційних програм і їх завдання. Програми медичної реабілітації. Програми фізкультурно-спортивної реабілітації та кардіореабілітації. Основні фактори при виборі виду реабілітаційної програми. Переваги та недоліки індивідуальних та групових реабілітаційних програм. Адаптація реабілітаційних програм для людей з обмеженими можливостями або специфічними захворюваннями. Особливості різних реабілітаційних підходів та їх ефективність у конкретних ситуаціях.

Тема 3. Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Особливості лікарського контролю.

Лк4 "Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації." (денна)

Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Методи діагностики функціонального стану людини. Оцінка функціонального стану. Методики визначення рівня фізичної підготовленості. Оцінка показників здоров'я та рухової активності. Добова доза рухової активності.

Лк5 "Особливості лікарського контролю." (денна)

Особливості лікарського контролю. Медичні обстеження фізкультурників і спортсменів. Завдання медичних обстежень фізкультурників і спортсменів. Первинні, повторні та додаткові лікарські обстеження фізкультурників і спортсменів. Методи обстеження фізкультурників і спортсменів. Анамнез (медичний і спортивний). Огляд. Пальпація. Перкусія. Аускультация. Антропометрія. Термометрія. Інструментальні. Лабораторні (аналіз крові, сечі, мокроти, спино-мозкової рідини, кала). Функціональні проби. Методи визначення рівня фізичного стану. Лабораторні методи (велоергометрія, степергометрія, зі специфічними навантаженнями).

Лкб "Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи за допомогою функціональних проб осіб з обмеженнями і спортсменів." (денна)

Теоретичні основи функціональних проб серцево-судинної і дихальної системи. Функціональні проби: класифікація та загальна характеристика. Фізіологічні основи оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Функціональні проби для оцінки стану дихальної системи (спірометрія, проба Штанге, проба Генчі). Особливості дослідження у спортсменів і осіб з обмеженнями: Відмінності у функціональних пробах між спортсменами та особами з обмеженими можливостями. Адаптація методів дослідження для різних груп пацієнтів. Практичне застосування функціональних проб: Значення отриманих результатів для корекції тренувального процесу чи реабілітації.

Пр4 "Методи оцінки функціонального стану та рухової активності людини." (денна)

1. Лабораторні методи оцінки функціонального стану. Аналіз функціональних проб (наприклад, проба Руф'є, Гарвардський степ-тест). Спірометрія, ЕКГ, визначення рівня лактату та інші фізіологічні показники. 2. Методики тестування на витривалість (тест Купера), силові здібності (жим, підтягування), швидкість та гнучкість. Оцінка фізичної підготовленості за допомогою тестів у звичайних умовах. 3. Методи оцінки показників здоров'я та їх взаємозв'язок із руховою активністю. Вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, індексу маси тіла (ІМТ), м'язової маси, показників метаболізму. Підбір фізичної активності на основі результатів оцінки стану здоров'я. 4. Сучасні цифрові методи моніторингу фізичної активності. Використання фітнес-трекерів, додатків і смарт-годинників для відстеження щоденної рухової активності. Принципи роботи та інтерпретація даних, отриманих за допомогою цифрових засобів моніторингу.

Пр5 "Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи за допомогою функціональних проб осіб з обмеженнями і спортсменів" (денна)

Оцінка серцево-судинної системи: Проведення проби Руф'є: методика, розрахунок індексу Руф'є, аналіз результатів. Виконання Гарвардського степ-тесту: практичне проведення і оцінка працездатності. Вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) до, під час і після фізичного навантаження. Аналіз часу відновлення серцевого ритму після навантаження. Оцінка дихальної системи: Проведення проби Штанге та Генчі для визначення стійкості дихальної системи до гіпоксії. Спірометрія: оцінка життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і обсягів вентиляції легень. Аналіз функціональних резервів дихальної системи у спортсменів та осіб з обмеженими можливостями. Застосування функціональних проб для оцінки фізичної підготовленості: Порівняння результатів проб у спортсменів різних видів спорту (аеробні та анаеробні навантаження).

Тема 4. Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Програмування фізичних навантажень у реабілітації

Лк7 "Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації."

Принципи складання реабілітаційних програм. Кондиційні тренування: цілі, методи, інтенсивність. загальні поняття про фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень. Методика та значення визначення і оцінки фізичної працездатності, аеробної продуктивності та комплексна оцінка толерантності до фізичного навантаження. Регуляція та вдосконалення процесу тренувань. Оздоровчі фізичні тренування: покази та протипокази. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування фізичних навантажень. Види рухових режимів та їх характеристика.

Лк8 "Програмування фізичних навантажень у реабілітації" (денна)

Принципи складання реабілітаційних програм. . Регуляція та вдосконалення процесу тренувань. Оздоровчі фізичні тренування: покази та протипокази. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування фізичних навантажень. Види рухових режимів та їх характеристика.

Пр6 "Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Програмування фізичних навантажень у реабілітації"

Програмування фізичних навантажень у реабілітації. Контроль ефективності програм. Типові помилки при розробці програм реабілітації. Побудова реабілітаційних програм для різних груп населення. Принципи складання реабілітаційних програм. Регуляція та вдосконалення процесу тренувань. Оздоровчі фізичні тренування: покази та протипокази. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування фізичних навантажень. Види рухових режимів та їх характеристика.

Тема 5. Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації.

Лк9 "Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації." (денна)

Основні принципи організації та проведення фізкультурно-спортивної реабілітації; етапи та послідовність процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Пр7 "Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації" (денна)

Основні принципи організації фізкультурно-спортивної реабілітації. Етапи та послідовність процесу реабілітації. Реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Методи реабілітації. Контроль ефективності реабілітації. Типові помилки при організації фізкультурно-спортивної реабілітації

Тема 6. Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань. Організація та проведення оздоровчих заходів

Лк10 "Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань." (денна)

Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань. Значення медичного забезпечення у процесі тренувань. Основні завдання медичного забезпечення. Методи медичного контролю. Медичний супровід різних груп населення. Типові медичні ризики під час оздоровчих та спортивних тренувань. Роль лікаря спортивної медицини та реабілітолога.

Лк11 "Організація та проведення оздоровчих заходів"

Організація та проведення оздоровчих заходів. Цілі та завдання оздоровчих заходів. Види оздоровчих заходів. Етапи підготовки до проведення оздоровчих заходів. Особливості планування тренувальних програм у рамках оздоровчих заходів. Мотивація населення до участі в оздоровчих заходах

Пр8 "Медичне забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань" (денна)

1. Роль медичного забезпечення у тренувальному процесі: Профілактика травм та перевантажень. Контроль стану здоров'я учасників. Надання невідкладної допомоги у разі потреби. 2. Етапи медичного забезпечення: Первинний медичний огляд перед початком тренувань. Поточний контроль стану під час тренувань (серцевий ритм, артеріальний тиск, симптоми перевантаження). Підсумковий медичний огляд після завершення тренувального циклу. 3. Типові медичні ризики під час тренувань: Тепловий удар, зневоднення, гіпоглікемія. М'язові спазми, травми суглобів і зв'язок.

Пр9 "Медичне забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань"

1. Етапи планування оздоровчого заходу: Визначення мети та цільової аудиторії заходу. Підготовка програми (види активностей: марафони, фестивалі, групові заняття). Розрахунок ресурсів: обладнання, інвентар, медичний супровід. 2. Організація медичного супроводу під час заходів: Розміщення пунктів надання першої допомоги. Підготовка персоналу (медики, тренери). Розробка алгоритму дій у разі надзвичайних ситуацій. 3. Принципи безпеки під час оздоровчих заходів: Забезпечення безпечних умов для учасників (розмітка траси, організація питних станцій). Розподіл навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості учасників.

Тема 7. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп

Лк12 "Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп"

Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп.

Пр10 "Реабілітація дітей та підлітків"

Фізіологічні та психологічні особливості дітей і підлітків: Інтенсивний ріст і розвиток. Чутливість до фізичних навантажень. Значення ігрової форми занять. Принципи реабілітації дітей: Використання легких динамічних вправ. Баланс між навантаженням і відпочинком. Акцент на профілактиці травм і порушень постави. Методи реабілітації: Ігрові методи у фізичних вправах. Заняття з використанням спеціального обладнання (м'ячі, канати, гімнастичні палиці). Групові вправи для підвищення мотивації. Проблеми реабілітації дітей: Нестабільність уваги та низька мотивація до регулярних занять. Високий ризик перевантаження у період швидкого росту.

Пр11 "Реабілітація дорослих і літніх людей" (денна)

1. Фізіологічні особливості дорослих і літніх людей: Зниження метаболізму, м'язової сили та витривалості. Порушення координації та рівноваги у літньому віці. Зміни в серцево-судинній і опорно-руховій системах. 2. Принципи реабілітації: Поступове збільшення навантажень. Адаптація вправ до рівня фізичної підготовленості. Використання вправ для розвитку координації та профілактики падінь. 3. Методи реабілітації: Дихальні вправи та помірні аеробні навантаження. Використання вправ на рівновагу та рухливість суглобів. Заняття на відкритому повітрі (скандинавська ходьба, плавання). 4. Особливості реабілітації літніх людей: Профілактика остеопорозу та артриту. Забезпечення психологічної підтримки для підвищення мотивації. Використання м'яких тренувальних режимів.

Тема 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.

Лк13 "Засоби відновлення при фізичних навантаженнях."

Місце післятренувального відновлення в підтримці здоров'я атлетів. Місце фізичної терапії у післятренувальному відновленні. Можливості контролю післятренувального відновлення, сучасний стан проблеми на теренах Сумської області. Можливості попередження віддаленого м'язового болю, скутості м'язів, розвитку хронічного травматизму та вегетативної дисфункції з огляду на комплексний вплив різних методів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту

Лк14 "Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів." (денна)

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Передпатологічні та патологічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами. Фактори які погіршують працездатність спортсмена. Найбільш поширені передпатологічні стани в фізичній культурі та спорті. Поняття про нефункціональне та функціональне перевантаження, перетренованість: причини, механізм розвитку, симптоми, методи функціональної діагностики, корекції та профілактики.

Пр12 "Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів"

Фізіологічні особливості реабілітації спортсменів. Принципи реабілітації спортсменів. Основні методи реабілітації. Типові помилки в реабілітації спортсменів. Роль міждисциплінарного підходу.

Пр13 "Засоби відновлення при фізичних навантаженнях" (денна)

Фізіологія відновлення. Активні засоби відновлення. Пасивні засоби відновлення. Харчування та гідратація як засіб відновлення. Психологічне відновлення. Інноваційні засоби відновлення.

Тема 9. Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом

<p>Лк15 "Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом" (денна)</p> <p>Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом. Поняття ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації: основні критерії та показники. Психологічний стан як складова ефективності занять фізичною культурою і спортом. Методи оцінки психічних станів у процесі занять. Позитивний вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан людини. Негативні психічні стани під час фізичних занять: причини та попередження</p>
<p>Пр14 "Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації."</p> <p>Поняття ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації: основні критерії та показники. Соціально-психологічні аспекти реабілітації. Методи оцінки ефективності реабілітаційного процесу: клінічні методи (медичний огляд, лабораторні аналізи). Контроль за прогресом реабілітації. Аналіз типових помилок в організації реабілітаційного процесу.</p>
<p>Пр15 "Методи оцінки фізичного стану в реабілітаційному процесі" (денна)</p> <p>1. Критерії оцінки ефективності реабілітації: Фізіологічні показники: ЧСС, артеріальний тиск, частота дихання. Функціональні показники: амплітуда рухів, м'язова сила, витривалість. Суб'єктивна оцінка стану пацієнта (анкетування, шкали болю). 2. Функціональні проби для оцінки стану: Тест Руф'є (оцінка реакції серцево-судинної системи). Проба Штанге (тест на затримку дихання). 6-хвилинний тест ходьби (оцінка витривалості). 3. Антропометричні вимірювання: Методика вимірювання зросту, ваги, об'єму грудної клітки. Розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).</p>
<p>Пр16 "Контроль ефективності реабілітаційного процесу" (денна)</p> <p>Види контролю в реабілітаційному процесі: Поточний контроль: оцінка щоденного стану пацієнта. Етапний контроль: моніторинг результатів після певного етапу реабілітації. Підсумковий контроль: оцінка загальної ефективності програми. Сучасні технології моніторингу стану: Використання фітнес-трекерів для оцінки фізичної активності та пульсу.</p>
<p>Пр17 "Контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації."</p> <p>Програмне забезпечення для аналізу прогресу реабілітації. Аналіз варіабельності серцевого ритму (HRV) як показника відновлення. Методи оцінки прогресу: Динамометрія: оцінка сили м'язів. Тести на баланс і координацію (стояння на одній нозі, тест Ромберга). Вимірювання функціональних можливостей (наприклад, підйом по сходах).</p>
<p>Пр18 "Підсумкове заняття." (денна)</p> <p>Підведення підсумків. Обговорення</p>

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Електронне навчання
-----	---------------------

МН2	Лекційне навчання
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	Кейс-орієнтоване навчання
МН6	Командно-орієнтоване навчання (TBL)

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки формуванню фахових компетентностей, а й стимулюють розвиток до творчого мислення

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність планувати та управляти часом; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, здатність працювати в команді, формує навички міжособистісної взаємодії.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Електронне навчання у системах (Google Meet, Zoom)
НД3	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД4	Виконання практичних завдань
НД5	Виконання групового практичного завдання

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО2 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Надає можливість виявити стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно до поставленої мети, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	Застосовується для відпрацювання практичних навичок, алгоритму практичного мислення. Настави викладач надає за потребою: до і під час практичної роботи. Це дозволяє визначити алгоритми діяльності майбутнього фахівця.	Протягом семестру	у процесі занять
МФО4 Завдання для оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом всього періоду навчання	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття
МСО2 Підсумкове тестування	Тестування на платформі МІХ	Відповідно до розкладу	Консультації студентів, спостереження, визначення помилок. Платформа МІХ

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перекладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення	100 балів	
МСО1. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60	
експрес-тестування (2 x 10 балів)	60	Ні
МСО2. Підсумкове тестування	40	
тестування рівня теоретичної підготовки	40	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, участь в опитуванні і обговоренні, та тестування (2 тести по 20 балів), студент може отримати - 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Підсумкове тестування: студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової роботи для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи

ЗН3	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани)
ЗН4	Фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання: тренажери, спортивні та гімнастичні зали.
ЗН5	Контрольно-вимірювальна апаратура: тонометри, медичні ваги, пульсометри

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с
2	Збірник практичних кейсів зі спортивної медицини: поглиблені обстеження : навчальний посібник / Ю. О. Атаман, Н. В. Петренко. – Суми, 2022. – 105 с.
3	Терапевтичні вправи [Текст] : навч. посіб. із доповненою реальністю / О. Єжова, К. Тимрук-Скоропад, Л. Ціж, О. Ситник. Житомир : Євро-Волинь, 2021. — 152 с.
4	Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. - Вид. 2-ге, без змін. - Київ : Олімп. літ., 2019. - 207 с.
5	Приступа Є. Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Є. Н. Приступа, Н. В. Жарська, Ю. А. Бріскін, А. С. Вовканич. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 7, № 4. С. 163-169.
Допоміжна література	
6	Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
7	Єжова, О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях [Текст] : посіб. для студ. ін-тів фізичної культури / О. О. Єжова. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. — 164 с.
8	Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій / укладач Н. В. Петренко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 134 с.
9	Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
10	Myer G.D., Paterno M.V., Ford K.R. Rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: criteria-based progression through the return-to-sport phase. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2016. Vol. 36, № 6. P. 385-402
11	Exercise, ageing and the lung / Michael A. Roman, Harry B. Rossiter, Richard Casaburi // European Respiratory Journal. 2016. Vol. 48 (5).
Інформаційні ресурси в Інтернеті	

12	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» УР : УР https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
13	Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health/ URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ .


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
3	Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Особливості лікарського контролю.	12.5	10	6	4	0	2.5	1.5	1	0	0	0
4	Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Програмування фізичних навантажень у реабілітації	7.5	6	4	2	0	1.5	1	0.5	0	0	0
5	Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації.	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
6	Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань. Організація та проведення оздоровчих заходів	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
7	Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
8	Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
9	Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом	15	12	2	10	0	3	0.5	2.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	61.5	0	0	0	0	61.5	0	0	0	0	61.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>66</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>0</i>	<i>84</i>	<i>7.5</i>	<i>9</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>61.5</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Теоретичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Основи медичної реабілітації. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації	10	4	2	2	0	6	5.5	0.5	0	0	0
3	Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації. Особливості лікарського контролю.	12.5	0	0	0	0	12.5	12.5	0	0	0	0
4	Сучасні підходи до розробки програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Програмування фізичних навантажень у реабілітації	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
5	Практичні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації.	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
6	Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань. Організація та проведення оздоровчих заходів	10	4	2	2	0	6	5.5	0.5	0	0	0
7	Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різних вікових груп	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
8	Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	10	4	2	2	0	6	5.5	0.5	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9	Оцінка та контроль ефективності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Оцінка психічних станів людини під час занять фізичною культурою і спортом	15	4	0	4	0	11	10	1	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	61.5	0	0	0	0	61.5	0	0	0	0	61.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>28</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>0</i>	<i>122</i>	<i>50.5</i>	<i>4</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>61.5</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2026 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Петренко Наталія Володимирівна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту e-mail: n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	щочетверга 16.00 год.ПСС -313 або он-лайн на платформі Google Meet
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	Google Meet : https://meet.google.com/zgq-bkqa-pdg
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/90dcd860b6ac2b35b9160d0c9980d3d25060036
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата.

Політика щодо дедлайнів та перекладання

У випадку незадовільного результату студент має право на два перекладання – перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перекладання здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, участь в опитуванні і обговоренні, та тестування (2 тести по 20 балів), студент може отримати - 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Підсумкове тестування: студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.