



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

# ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	7
Кількість кредитів	3
Мова викладання	українська

Викладач	к.пед.н., доцент Сірман О.В.
Контактна інформація	<a href="mailto:sirman.olena@megu.edu.ua">sirman.olena@megu.edu.ua</a>

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізкультурно спортивна реабілітація» є складний комплекс теоретичних знань, вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності функціонування організму хворої людини, вивчення нозологій, медико біологічний контроль та супровід в ЛФК, вивчення показників стану людини. Форми ЛФК, методи, принципи та завдання ЛФК. Застосування ФСР при певних захворюваннях..
Мета та цілі	Сформувати у студентів фундаментальні знання про поняття нозологія або загальне вчення про хворобу, яке дає уяву про патологічні процеси як такі, їх причини і перебіг, допомагає визначити, чому виникла хвороба і який механізм її розвитку. ФСР і всі її засоби покликані за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні ресурси та духовні сили, максимально реалізувати можливості організму й особистості для повноцінного життя, самовияву і творчості, соціальної активності та інтеграції в суспільство здорових людей.
Результати навчання	Оцінка систем організму за допомогою різного тестування, лікування засобами ФСР; ознайомлення з проблемами людей з інвалідністю; оволодіння принципами, методами і засобами фізичної культури осіб різних нозологічних груп, з певними захворюваннями навчання адекватному вибору засобів фізичної культури і контролю досягнутих результатів при здійсненні фізкультурно-оздоровчої роботи з особами, що мають інвалідність; навчання основам складання програм з фізичної реабілітації для осіб з різними захворюваннями; формування готовності і бажання працювати з особами, які мають стійкі порушення здоров'я.
Soft skills	Під час вивчення дисципліни студент отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом,

презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.

**Пререквізити**

Базові знання з дисциплін: «Анатомія і фізіологія людини», «Біохімічні основи фізичної культури і спорту», «Гігієна фізичної культури і спорту», «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «Біомеханіка»

**СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
<b>Тема 1. Мета і завдання, засоби ФСР.</b>	Фізкультурно-спортивна реабілітація - система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану. Враховуючи належність фізкультурно-спортивної реабілітації до сфери фізичної культури і спорту, що вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток і фізичні можливості організму, а також на відновлення спортсменів після травм та захворювань, то застосуванням занять фізичною культурою і спортом будуть сприяти суттєвому зміцненню та підвищенню результативності відновлювання спортсменів після травм та захворювань. Одним із основних методичних положень фіз-культурно-спортивної реабілітації повинен стати комплексний мультидисциплінарний підхід, що він передбачає формування складу «ФСР-команди» для відновлення стану спортсмена з фахівців сфери фізичної культури і спорту, та залучення фахівців інших спеціальностей в консультативному режимі.	Анотація матеріалу, практичні завдання	6
<b>Тема 2 ФСР при порушеннях ОРА</b>	Травми хребта найчастіше зустрічаються в результаті ДТП, падіння з висоти. Також висока ймовірність отримання такого роду травми у спортсменів, військових і на виробництві. Травма хребта – це найчастіше перелом хребетного апарату з ушкодженням або без ушкодження спинного мозку, забої або зміщення хребців, переломи кінцівок. Важливо розуміти, що процес реабілітація при порушеннях ОРА, це комплекс заходів, який буде заснований на численних показниках різних систем організму. ФСР складається на підставі різних показників Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів ФСР при травмах опорно рухового апарату. Показання та протипоказання до засобів ФСР. Завдання ЛФК залежно від періоду (іммобілізаційний, постіммобілізаційний, відновний) та методу лікування травматологічних хворих. Вибір форм та методів ЛФК.	Практичні завдання	6
<b>Тема 3. ФСР при порушеннях ССС і ДС</b>	Поширеність серцево-судинної та дихальної патології змушують наполегливо шукати шляхи до підвищення ефективності лікування і зробити все можливе для якнайшвидшого повернення хворих до активного життя та праці. Це призвело до створення нового напрямку в кардіології – реабілітації, ФСР, що виходить далеко за рамки медичних проблем і має велике соціально-економічне значення. Основні клінічні прояви серцево-судинної системи, дихальної системи захворювань. Механізми лікувальної та реабілітаційної дії фізичних вправ. Методика ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи залежно від	Практичні завдання	6

	ступеню недостатності кровообігу.		
<b>Тема 4. Оздоровчо-реабілітаційна діяльність в педіатрії</b>	Педіатрія (від грец. paidós — дитина, дитя і iatréia — лікування) – галузь клінічної медицини, яка вивчає причини виникнення механізм розвитку, особливості клінічних проявів, лікування і профілактики захворювань в період дитинства з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму дитини. Здатність до складання плану ФСР в педіатрії; здатність до критичного системного оцінювання отриманих результатів .Застосування засобів ФСР, покази та протипокази до застосування засобів ФСР.	Практичні завдання,	7
<b>Тема 5 Оздоровчо-реабілітаційна діяльність в геріатрії</b>	Зміст ФСР в осіб похилого віку. ФСР літніх людей має свої особливості, зумовлені віковими функціональними змінами організму. Основні методи, форми та цілі ФСР літніх людей, що не відрізняються від загальноприйнятих і включають різні аспекти реабілітаційного процесу. Визначено, що у літньому віці процеси відновлення протікають більш повільно, вони менш досконалі, що й обумовлює більш затяжний період. ФСР спрямована на оздоровлення організму, реалізацію його прихованих пристосувальних можливостей, відновлення порушених функцій.	Практичні завдання. підготовка презентацій	7
<b>Тема 6. ФСР у фітнес і велнес клубах</b>	У даний час одним із найбільш значущих напрямів у фітнес та велнес індустрії є реабілітаційні програми. Вони призначені як для профілактики небажаних захворювань і розладів, так і для післяопераційної реабілітації клієнта. Традиційний фітнес, спрямований на досягнення фізичної форми, а реабілітаційний фітнес – на відновлення функцій опорно-рухового апарату. Фахівці з ФСР застосовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, показання при захворюванні, вихідні положення, правильно підібрані як амплітуда руху так і спеціальне обладнання. Використання різних технік впливу на фасциально-м'язові структури і робота з тілом як з окремим елементом дає позитивний ефект.	Практичні завдання. підготовка презентацій	7
<b>Тема 7. SPA процедури у ФСР</b>	SPA – одні з найбільш затребуваних косметичних методик. Фізичні навантаження загрожують утворенням молочної кислоти та болями в м'язах. Дискомфорт від крепатури однаково знайомий новачкам і професіоналам. Але якщо перші вважають за краще просто зазнати неприємних відчуттів, то досвідчені спортсмени у своєму відновленні активно використовують «банні» процедури. Сьогодні в кожному серйозному фітнес-клубі є SPA-центр, де можна відновитися, враховуючи всі рекомендації, покази та протипокази до призначення SPA процедур.	Практичні завдання. підготовка презентацій	7
<b>Тема 8. Інноваційні технології у ФСР</b>	Інноваційні технології у ФСР є формуванні фундаментальних знань, вмінь та навичок щодо застосування новітніх технологій у побудові заняття з ФСР, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних та іноземних вчених і світової практики. Динамічна пропріоцептивна корекція Засоби впливу на корекцію рухових порушень (лікувальні навантажувальні та нейро-ортопедичні костюми, лікувальні та адаптивні реабілітаційні технології). Показання та протипоказання до застосування методів динамічної пропріоцептивної корекції. Відеоігри у фізичній терапії, ерготерапії. Відповідність відеоігор відповідно до нозологій. Роль відеоігор у мотивації пацієнтів до проходження ФСР. Вимоги відеоігори до пацієнтів, їх вартість. Застосування відеоігор у домашніх умовах.	Практичні завдання. підготовка презентацій	7

<b>Тема 9 ФСР для осіб з інвалідністю.</b>	ФСР для людей з інвалідністю це система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму, усуненні обмежень їх життєдіяльності для досягнення і підтримання соціального і матеріального благополуччя.	Практичні завдання. підготовка презентацій	7
--	--	--	---

## ***ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ***

#### Основна:

1. Бісмак О. В., Мельник Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с
2. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2019. 80 с.
3. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків: Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
4. Карпукіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Херсон: Олді-Плюс, 2019. 306с.
5. Козубенко Ю. Л., Буц М. А. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 170 с.
6. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Основи лікувальної фізичної культури: методичні рекомендації для студентів. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 72 с.
7. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Олімпійська література, 2006. 195с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2009. 486 с.
9. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / за заг.ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТНПУ, 2010. 234 с
10. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
11. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Київ: Медицина, 2008. 248 с.
12. 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.
13. Сірман О.В. Боровець О.В. Реабілітаційні технології у спорті. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького м. Запоріжжя, 21 квітня 2023. 252 с.
14. 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.
15. Христова Т. Є., Суханова Г. П. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
16. Чайковський М. Є. Основи фізичної реабілітації: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2014. 281 с

#### Допоміжна:

17. Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей: методичний посібник / Укл.: А. Луговський, М. Сварник, О. Падалка. — Львів: Колесо, 2008. — 144 с.
18. Герцик О. А. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді: метод. посіб. / Андрій Герцик. — Львів: [Укр. технології], 2005. — 111 с. — ISBN 966-345-038-X
19. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. — Львів, 2002. — 97
20. Кім В.В., Латипов Г.С. Про поділ спорту та оздоровчої фізкультури. // Теорія і практики фізичної культури. 2001. № 2;
21. Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) після лікарняний період: організ.-метод. рек. / Н. В. Жарська, О. В. Гузій. — Львів: Ліга-Прес, 2009. — 88 с. — ISBN 978-966-397-091-2.
22. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. М.: Академія. 2000.
23. Моченов В.П. Фізична культура і спорт в профілактиці. // Теорія і практики фізичної культури. 2001. № 2;
24. Демчук С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповносправних школярів із церебральним паралічем засобами фізичного виховання / Світлана Демчук, Олександр Куц. — Львів: [Укр. технології], 2003. — 147 с. — ISBN 966-666-080-6.
26. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму: метод. рек. / Наталія Івасик. — Львів: [б. в.], 2003. — 64 с
27. Івасик Н. Фізична реабілітація при порушенні діяльності органів дихання [Текст]: навч. посіб. / Наталія Івасик. — Львів: [б. в.], 2007. — 166 с. — ISBN 966-8955-00-5.
28. Івасик Н. Фізична реабілітація при порушенні діяльності органів дихання: навч. посіб. / Наталія Івасик. — 2-ге вид., випр. і допов. — Львів: Український бестселер, 2009; Тріада плюс, 2012. — 192 с. — ISBN 978-966-2384-00-0. 39.
29. Іпотерапія: лікувально-реабілітаційні аспекти: метод. рек. / Вергун А. Р., Шелухова І. В. — Тернопіль: [б. в.], 2005. — 18 с.
30. Anzhela Nogas, Serhiy Hutsman, Vira Melnyk, Oksana Borovets, Olena Sirman (2021). Effect of physical therapy on general physical health of patients with pulmonary tuberculosis. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 21, Supplement Issue 5, 2963–2969. ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. DOI:10.7752/jpes.2021.s5393 SCOPUS.
31. Сірман О. В., Боровець О. В., Дем'янчук Т. О. Фізична реабілітація при переломі нижніх кінцівок учоловіків зрілого віку / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. — Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. — Випуск 6 (151) 22. — с.179
32. Сірман О. В. Фізична реабілітація при сколіозі і-ї ступені / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. — Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. — Випуск 8 (153) 22. — с.118

#### 14. Інформаційні ресурси

29. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
31. Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих ветеранів війни URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## ОЦІНЮВАННЯ

### Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (Теми 1-4)	25
Змістовий модуль 2 (Теми 5-9)	35
Підсумковий контроль – залік	40

### Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (для заліку)
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано
0-34	F	