



СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	IV
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська
Викладач	ст.викладач Петрук Ігор Дмитрович
Контактна інформація	igordoc.ua@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату» буде корисна майбутнім фахівцям з фізкультурно-спортивної реабілітації. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь ефективного використання засобів реабілітації для покращення здоров'я осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. При викладанні дисципліни активно застосовуються відеоматеріали, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, презентації тощо. <i>Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту</i> опанувати особливості проведення спеціальних реабілітаційних заходів відповідно до характеру відхилень у стані здоров'я, організувати процеси планування реабілітаційних занять; ставити цілі, виділяти пріоритети з урахуванням фактору часу та розподіляти задачі між виконавцями.</p>
Мета та цілі	<p>Забезпечення фахової підготовки студентів, формування необхідних знань для ефективного проведення реабілітаційних обстежень та використання засобів реабілітації для відновлення функції опорно-рухового апарату організму людини, формування вміння використовувати набуті знання у практичній діяльності, виховання розуміння необхідності використання комплексу реабілітаційних заходів при травматологічних захворюваннях як важливого засобу відновлення та реабілітації.</p> <p>Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: знання теорії і методики викладання фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату, характеристики відхилень у стані здоров'я відповідно до специфіки захворювань, спеціальних вправ для різних нозологій захворювань, використання нетрадиційних методів реабілітації засобами лікувальної гімнастики.</p>
Результати навчання	<p>Опанувавши дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату» студенти повинні мати такі програмні результати навчання:</p>

Soft skills:	<p>Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p>Обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини.</p> <p>Розробляти та обґрунтовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до стану здоров'я особи з врахуванням вікових, статевих та інших потреб.</p> <p>Здійснювати моніторинг відновлення та компенсації показників фізичного стану здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Soft skills: навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості дедлайнів, здатність логічно і системно мислити, креативність.</p>
---------------------	--

Пререквізити	Базові знання з дисциплін: “Анатомія і фізіологія людини”, “Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту”, „Теорія і методика фізичного виховання”.
---------------------	---

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ			
Тема	План, короткі тези	Завдання	
Змістовий модуль 1.Анатомо-фізіологічні особливості та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату. Обстеження осіб із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.			
1. Суглоби та характеристика їх рухів	Структурні елементи суглобів, класифікація суглобів за будовою та функцією, головні та додаткові рухи суглобів у різних площинах	Тестування, анотації	4
2. Обмінні процеси в опорно-руховому апараті	Рухова активність та обмін речовин в опорно-руховому апараті, реакції тканин на фізичне навантаження, процеси розпаду і процеси відновлення тканин	Тестування, презентації	4
3. Тканини опорно-рухового апарату та їх біомеханічні властивості.	характеристика сил розтягу, стискання, згинання, зсування, скручування, а також механічні функції тканин, біомеханічні властивості тканин та їх види.	Тести, практичні завдання	4
4. Обстеження осіб при порушенні діяльності	Розглядаються такі методи обстеження хворих як скарги, розпитування, огляд, пальпація, визначення об'ємів рухів в суглобах та їх вимірювання, вимірювання довжини кінцівок та визначення деформацій хребта, визначення м'язової сили	Тести, практичні завдання	4

опорно-рухового апарату			
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату після захворювань і травм.			
5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозах та дефектах постави.	Етіологія та патогенез сколіозів і дефектів постави, класифікація сколіозів та дефектів постави, клінічна картина сколіозів, лікувальна фізична культура при сколіозах, особливості лікувального масажу та фізіотерапії при сколіозах та дефектах постави.	Тести, презентації та виконання практичного заняття	4
6. Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості та клишоногості	Класифікація плоскостопості, клініка та методи діагностики, лікувальна фізична культура при плоскостопості та клишоногості, особливості масажу та ортопедична корекція при плоскостопості, особливості коригуючої гімнастики та реабілітаційні програми при різних ступенях плоскостопості та клишоногості	Тести, практичні завдання	4
7. Фізкультурно-спортивна реабілітація при артрозах	Етіологія та патогенез артрозів, їх клінічна картина, лікувальна фізична культура, фізіотерапія та масаж у лікарняний і після лікарняний період фізичної реабілітації при артрозах, особливості механотерапії та працетерапії при артрозах.	Тести, презентації та виконання практичного заняття	4
8. Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях кінцівок	Класифікація ампутацій, особливості ЛФК при ампутаціях, види протезів, підготовка кукси до протезування, масаж та фізіотерапія при ампутаціях, особливості їх застосування при фантомних болях.	тестування; презентації та виконання практичного заняття	4
9. Спортивна травма та фізкультурно-спортивна реабілітація	Клініко-фізіологічне обґрунтування спортивних травм, класифікацію спортивних травм за ступенем тяжкості, характеристику іммобілізаційного, післяіммобілізаційного та відновного періодів реабілітації.	тестування; анотації	4
10. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після переломів кісток кінцівок	Класифікація переломів, методи їх лікування, проведення лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії в лікарняний період реабілітації та лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії в після лікарняний період пацієнтів з переломами верхніх і нижніх кінцівок	тестування; презентації та виконання практичного заняття	4

11. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах	Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів реабілітації при вивихах, завдання та особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після вивихів плеча і передпліччя	тестування; анотації	4
12. Фізкультурно-спортивна реабілітація після опіків та відморожень	Причини виникнення, класифікацію опіків і відморожень, особливості реабілітації та спеціальні активні і пасивні вправи протягом процесів відновлення.	тестування; анотації	4
13. Фізкультурно-спортивна реабілітація після захворювань і ушкоджень щелепно-лицьової ділянки.	Анатомо-фізіологічну характеристику щелепно-лицьової ділянки, покази і протипокази до використання засобів реабілітації, спеціальні вправи у процесі відновлення щелепно-лицьової ділянки	тестування; анотації	4
14. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта	Причини виникнення, механізми розвитку та класифікацію структурно-функціональних порушень хребта, особливості фізкультурно-спортивної реабілітації при протрузіях та грижі міжхребцевих дисків, важливість контролю та виконання спеціальних вправ у процесі повернення до активної спортивної діяльності після консервативного та оперативного способу лікування дегенеративно-дистрофічних уражень хребта	тестування; презентації та виконання практичного заняття	4
15. Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу та п'яtkового сухожилку	Причини та механізм виникнення пошкоджень хрестоподібних зв'язок і п'яtkового сухожилку, особливості спортивної реабілітації протягом повернення до активної рухової діяльності.	тестування; презентації та виконання практичного заняття	4



ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Вакуленко Л. О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії в таблицях, схемах, рисунках [Текст] : навч. посіб. / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. Р. Барладин. - Тернопіль: ТДМУ, 2018. –420 с
2. Герцик А.М. Структура процедури обстеження опорно-рухового апарату у фізичній реабілітації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 9. – С.23-25
3. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи: Навчальний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 192 с. (із грифом МОН України).
4. Петрук І.Д., Подоляка П.С., Лавренюк А.Ю. Адаптивні спортивні ігри та їх вплив на соціальну адаптацію і психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб [Adaptive sports games and their impact on social adaptation and psycho- physical development of internally displaced persons]. Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія.2024. N 2. С. 137-141 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.137-141>
5. Деревенець, С. М., & Літовченко, В. Ю. (2023). Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(160)), 94-101
6. Петрук І, Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. Науковий журнал НПУ. 2022; 7 (152):92-96 ISSN 2311-2220 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
7. Сергієнко В.М. (2022). Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет. 184 с.
8. Тиравська О. І. Курс лекцій з навчальної дисципліни "Фізична реабілітація при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату" / Тиравська О. І. – Львів, 2017. – 44 с.
9. Патології опорно-рухового апарату : навч. посіб. / А. Д. Салєєва, О. Г. Аврунін, М. В. Зайцев та ін. Харків : ХНУРЕ, 2023. 216 с
10. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с
11. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов та ін. ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, 2013. 455 с.
12. *Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 336 с.*

Допоміжна

1. Бражанюк А. А. Фізична реабілітація спортсменів з пошкодженнями передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу після артроскопічної операції / А. А. Бражанюк // Молодий вчений. – 2018. – № 3 (55). – С. 163–166.
2. Вихляев Ю.М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформації стопи / Ю. М. Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 9–10
3. Петрук І.Д., Сніжко Ю.А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності / І.Д. Петрук.- Київ:науковий часопис НПДУ, 2023.8 (168), с.127-131. ISSN 2311-2220 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25.
4. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
5. Ставицька О.М. Засоби фізичної реабілітації при сколіозі у дітей / О.М. Ставицька // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2017. – № 1. – С. 73-78.
6. Ушкодження і захворювання п'яткового (ахіллового) сухожилка: навч. посіб. / В. М. Левенець, В. М. Майко. - К. : Балюк І. Б., 2010. – 213 с.
7. Full access Association Between Knee Extension Strength at 3 and 6Months After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction / S. Mitomo, J. Aizawa, K. Hirohata [et al.] // Journal of Sport Rehabilitation - 2022.- V. 32.- P. 76–84.
8. Phantom pain, residual limb pain and back pain in amputees: results of a national survey / Ephraim P.L., Wegener S.T., MacKenzie E.J. et al. // Arch. Phys. Med. Rehabil. – 2005. – Vol. 86, N 10. – P. 1910–9.

13. Інформаційні ресурси

1. <https://surl.li/fxxmcy>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
3. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

Загальна політика	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.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	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)	16
Змістовий модуль 2 (теми 5-15)	44
Підсумковий контроль (теми 1-15)– екзамен	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни