

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 22. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Освітня програма:	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновленні опорно-рухового апарату» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Розробник: старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії - Петрук Ігор Дмитрович

Дмитрович

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2024р. № 1.

Завідувач кафедри Жу доц. Ж. Г. Сотник

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Гарант освітньої програми В.В. Коваль доц. Коваль В. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я фізичної культури і спорту.

Протокол від «27» серпня 2024 року № 1

Голова В.В. Коваль доц. Коваль В.В.

© Петрук І.Д. 2024 рік

© Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», 2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої	Характеристика навчальної	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів-4	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Обов'язковий освітній компонент	
Загальна кількість годин -120	Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
		2-й	2-й
	Освітня програма: «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	Семестр	
		4-й	4-й
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції	
		30	6 год
		Практичні	
		30	10 год
		Самостійна робота	
		60	104 год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату» є набуття студентами теоретичних знань і практичних навичок для оцінки та корекції порушень опорно-рухового апарату.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), ФК (фахові компетентності).**

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, фітнесу та адаптивної фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб.

ФК 16. Здатність планувати, розробляти та адаптувати зміст занять з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивної фізичної культури з урахуванням вікових, статевих особливостей, рівня стану здоров'я.

ФК 17. Здатність здійснювати моніторинг відновлення та компенсації показників фізичного стану здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Опанувавши дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату» студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН 22. Обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізичної культури і спорту для відновлення та компенсації функціональних можливостей організму людини.

ПРН 23. Розробляти та обґрунтовувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до стану здоров'я особи з врахуванням вікових, статевих та інших потреб.

ПРН 24. Здійснювати моніторинг відновлення та компенсації показників фізичного стану здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Анатомо-фізіологічні особливості та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату. Обстеження осіб із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.

Тема 1. Суглоби та характеристика їх рухів.

До теми входять питання, що розглядають структурні елементи суглобів, класифікацію суглобів за будовою та функцією, головні та додаткові рухи суглобів у різних площинах.

Література: основна [2; 3; 10], допоміжна [1].

Тема 2. Обмінні процеси в опорно-руховому апараті.

До теми входять питання, в яких звертається увага на рухову активність та обмін речовин в опорно-руховому апараті, реакції тканин на фізичне навантаження, процеси розпаду і процеси відновлення тканин.

Література: основна [3;8], допоміжна [7].

Тема 3. Тканини опорно-рухового апарату та їх біомеханічні властивості.

До теми входять питання, що розглядають характеристику сил розтягу, стискання, згинання, зсування, скручування, а також механічні функції тканин, біомеханічні властивості тканин та їх види.

Література: основна [2;8], допоміжна [7].

Тема 4. Обстеження осіб із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.

До теми входять питання, що розглядають такі методи обстеження хворих як скарги, розпитування, огляд, пальпацію, визначення об'ємів рухів в суглобах та їх вимірювання, вимірювання довжини кінцівок та визначення деформацій хребта, визначення м'язової сили.

Література: основна [1; 2; 11], допоміжна [5].

Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату після захворювань і травм.

Тема 5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозах та дефектах постави.

До теми входять питання, в яких звертається увага на етіологію та патогенез сколіозів і дефектів постави, класифікацію сколіозів та дефектів постави, клінічну картину сколіозів, лікувальну фізичну культуру при сколіозах, особливості лікувального масажу та фізіотерапії при сколіозах та дефектах постави.

Література: основна [9; 10; 11], допоміжна [5].

Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості та клишоногості.

До теми входять питання, що розглядають класифікацію плоскостопості, клініку та методи діагностики, лікувальну фізичну культуру при плоскостопості, особливості масажу та ортопедичну корекцію при плоскостопості, особливості коригуючої гімнастики та реабілітаційні програми при різних ступенях плоскостопості.

Література: основна [1; 3; 9], допоміжна [2].

Тема 7. Фізкультурно-спортивна реабілітація при артрозах.

До теми входять питання, що розглядають етіологію та патогенез артрозів, їх клінічну картину, лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію та масаж у лікарняний і післялікарняний період фізичної реабілітації при артрозах, особливості механотерапії та праце терапії при артрозах.

Література: основна [1;9], допоміжна [2].

Тема 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях кінцівок.

До теми входять питання, в яких звертається увага на види ампутацій кінцівок, характеристику активних, побутових. Комбінованих, косметичних протезів, особливості фізкультурно-спортивної реабілітації осіб, що займаються різними видами спортивної діяльності.

Література: основна [2;9;12], допоміжна [8].

Тема 9. Спортивна травма та фізкультурно-спортивна реабілітація.

До теми входять питання, що розглядають клініко-фізіологічне обґрунтування спортивних травм, класифікацію спортивних травм за ступенем тяжкості, характеристику іммобілізаційного, післяіммобілізаційного та відновного періодів реабілітації.

Література: основна [8;9;11], допоміжна [7].

Тема 10. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після переломів кісток кінцівок.

До теми входять питання, що розглядають класифікацію переломів, методи їх лікування, проведення лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії в лікарняний період реабілітації та лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії в післялікарняний період пацієнтів з переломами верхніх і нижніх кінцівок.

Література: основна [1;9;12], допоміжна [3].

Тема 11. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах.

До теми входять питання, що розглядають клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів реабілітації при вивихах, завдання та особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після вивихів плеча і передпліччя.

Література: основна [1;9;12], допоміжна [3].

Тема 12. Фізкультурно-спортивна реабілітація після опіків та відморожень.

До теми входять питання, що розглядають причини виникнення, класифікацію опіків і відморожень, особливості реабілітації та спеціальні активні і пасивні вправи протягом процесів відновлення.

Література: основна [3;9], допоміжна [3].

Тема13. Фізкультурно-спортивна реабілітація після захворювань і ушкоджень щелепно-лицьової ділянки.

До теми входять питання, що розглядають анатоמו-фізіологічну характеристику щелепно-лицьової ділянки, покази і протипокази до використання засобів реабілітації, спеціальні вправи у процесі відновлення щелепно-лицьової ділянки.

Література: основна [3;9], допоміжна [4].

Тема 14. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта.

До теми входять питання, що розглядають 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. [3; 8; 12], допоміжна [3].

Тема 15. Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу та п'яtkового сухожилку.

До теми входять питання, що розглядають причини та механізм виникнення пошкоджень хрестоподібних зв'язок і п'яtkового сухожилку, особливості спортивної реабілітації протягом повернення до активної рухової діяльності.

Література: основна [3;5;7;9], допоміжна [1;6;7].

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		л	п	с. р.		л	п	с. р.
Змістовий модуль 1.Анатомо-фізіологічні особливості та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату. Обстеження осіб із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.								
ТЕМА1. Суглоби та характеристика їх рухів	8	2	2	4	8		2	6
ТЕМА 2. Обмінні процеси в опорно-руховому апараті	8	2	2	4	6			6
ТЕМА 3. Тканини опорно-рухового апарату та їх біомеханічні властивості	8	2	2	4	6			6
ТЕМА 4. Обстеження осіб при порушенні діяльності опорно-рухового апарату	8	2	2	4	10	2	2	6
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату після захворювань і травм.								
ТЕМА 5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозах та дефектах постави	8	2	2	4	12	2	2	8
ТЕМА 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості та клишоногості	8	2	2	4	8			8
ТЕМА 7. Фізкультурно-спортивна реабілітація при артрозах	9	2	2	5	8			8
ТЕМА 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях кінцівок	8	2	2	4	10		2	8
ТЕМА 9. Спортивна травма та фізкультурно-спортивна реабілітація	9	2	2	5	8			8
ТЕМА 10. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після переломах кісток кінцівок	9	2	2	5	12	2	2	8
ТЕМА 11. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах	8	2	2	4	6			6

ТЕМА 12. Фізкультурно-спортивна реабілітація після опіків та відморожень	8	2	2	4	6			6
ТЕМА 13. Фізкультурно-спортивна реабілітація після захворювань і ушкоджень щелепно-лицьової ділянки.	9	2	2	5	6			6
ТЕМА 14. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта.	6	2	2	2	6			6
ТЕМА 15. Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу та п'яtkового сухожилку	6	2	2	2	8			8
Усього годин	120	30	30	60	120	6	10	104

5 . Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Анатомо-фізіологічні особливості опорно-рухового апарату	2/2
2.	Обмін речовин і опорно-руховий апарат	2/0
3.	Біомеханічні властивості тканин опорно-рухового апарату	2/0
4.	Обстеження осіб при порушенні діяльності опорно-рухового апарату	2/2
5.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозах і дефектах постави	2/2
6.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості та клишоногості	2/0
7.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при артрозах	2/0
8.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях кінцівок	2/2
9.	Спортивна травма та фізкультурно-спортивна реабілітація	2/0
10.	Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після переломах кісток кінцівок	2/2
11.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах	2/0
12.	Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації при опіках і відмороженнях	2/0
13.	Фізкультурно-спортивна реабілітація після захворювань і ушкоджень щелепно-лицьової ділянки	2/0

14.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при протрузіях і грижах міжхребцевих дисків	2/0
15.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу та п'яtkового сухожилку	2/0
Разом		30/10

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Антропометричне обстеження хворого з патологією опорно-рухового апарату	4/6
2.	Вивчення особливостей ходи хворих з порушенням опорно-рухового апарату	4/8
3.	Правила побудови занять фізкультурно-спортивної реабілітації при переломах кісток	4/8
4.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженнях зв'язок гомілково-ступневого суглобу	4/8
5.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при переломах в ділянці гомілково-ступневого суглобу	4/8
6.	Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації при закритій травмі ступні	4/8
7.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при переломах медіального і латерального виростків гомілкових кісток	5/8
8.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах в ділянці гомілково-ступневого суглобу і ступні	4/6
9.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при переломах в ділянці ступні	5/8
10.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях ступні	5/8
11.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні дистального міжгомілкового синдесмозу	4/6
12.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при відмороженнях	4/6
13.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при травматичних вивихах стегнової кістки	5/6
14.	Фізкультурно-спортивна реабілітація при переломах променевої кістки в "типовому місці"	4/10
Усього		60/104

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1.Анатомо-фізіологічні особливості та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату. Обстеження осіб із порушеннями діяльності опорно-рухового апарату.				
Тема 1. Суглоби та характеристика їх рухів	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [2; 3; 10], допоміжна [1].</i>	4
Тема 2. Обмінні процеси в опорно-руховому апараті	Опрацювання теоретичного матеріалу; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації	<i>Література: основна [3;8], допоміжна [7].</i>	4
Тема3. Тканини опорно-рухового апарату та їх біомеханічні властивості	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [2;8], допоміжна [7].</i>	4
Тема4. Обстеження осіб при порушенні діяльності опорно-рухового апарату	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [1; 2; 11], допоміжна [5].</i>	4
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату після захворювань і травм.				
Тема5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозах та дефектах постави	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [9; 10; 11], допоміжна [5].</i>	4
Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості та клишоногості	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [1; 3; 9], допоміжна [2].</i>	4
Тема 7. Фізкультурно-	Опрацювання теоретичного	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [1;9],</i>	4

спортивна реабілітація при артрозах	матеріалу; анотація з теми		<i>допоміжна [2].</i>	
Тема 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація при ампутаціях кінцівок	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [2;9;12], допоміжна [8].</i>	4
Тема 9. Спортивна травма та фізкультурно-спортивна реабілітація	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [8;9;11], допоміжна [7].</i>	4
Тема 10. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після переломах кісток кінцівок	Опрацьовування теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [1;9;11], допоміжна [3].</i>	4
Тема 11. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [1;9;12], допоміжна [3].</i>	4
Тема 12. Фізкультурно-спортивна реабілітація після опіків та відморожень	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [3;9], допоміжна [3].</i>	4
Тема 13. Фізкультурно-спортивна реабілітація після захворювань і ушкоджень щелепно-лицьової ділянки.	Опрацьовування теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [3;9], допоміжна [4].</i>	4

Тема 14. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [3;8;12], допоміжна [3].</i>	4
Тема 15. Фізкультурно-спортивна реабілітація при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу та п'яткового сухожилку	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [3;5;7;9], допоміжна [1;6;7].</i>	4

Індивідуальні завдання

Підготовка есе згідно зазначених тем (за вибором студента)

з конкретними прикладами

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація при асиметричній поставі. Визначення ефективності занять.
2. Профілактика дефектів постави.
3. Лікувальне плавання при сколіозах та дефектах постави. Назвати види плавання та їх ефективність.
4. Профілактика плоскостопості.
5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вивихах плечової кістки. Визначення термінів повернення до спортивних тренувань
6. Фізкультурно-спортивна реабілітація після перелому великогомілкової кістки
7. Визначення термінів повернення до спортивних тренувань.

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «**Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату**» застосовуються такі методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за

«круглим столом», «питання-відповідь»;

- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, відеолекції.

9. Методи контролю.

При вивченні здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни **«Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення опорно-рухового апарату»** застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- складання опорного конспекту теми;
- побудова структурно-логічної схеми теми, окремого питання;
- контроль самостійної роботи;
- індивідуальне науково-дослідне завдання;
- тестування;
- підсумковий контроль (екзамен)

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Як пов'язані структура заняття з фізкультурно-спортивною реабілітацією при порушенні діяльності опорно-рухового апарату зі змінами функціональної активності організму?
2. Втома. Причини виникнення.
3. Що таке адаптація? Які зміни спостерігаються в організмі при цьому?
4. Назвіть види спортивних травм.
5. Які Ви знаєте методи об'єктивного реабілітаційного обстеження при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату?
6. Що таке витривалість? В чому полягає біологічна суть витривалості?
7. Охарактеризуйте аеробно-анаеробний механізм в різних видах спорту циклічного характеру на рівні максимального споживання кисню.
8. Фізіологічні вигини хребта.
9. Що таке лівобічний, правобічний, S-подібний сколіоз?
10. Основні відмінності між лордозом і кіфозом.
11. Які методи оцінки порушень постави?
12. Методика проведення заняття при порушенні постави.
13. Опишіть коригуючі, асиметричні та симетричні вправи.
14. Оцінка больового компоненту протягом фізкультурно-спортивної реабілітації при спортивних травмах.
15. В чому полягають особливості перебігу відновлювальних процесів після тренувальних і змагальних навантажень.

16. Причини виникнення, фази протікання перетренованості у спортсменів.
17. Функціональна діагностика та функціональні проби.
18. Оцінка фізичного розвитку.
19. Назвіть види біомеханічних властивостей тканин.
20. Фізична працездатність і здоров'я людини.
21. Які Ви знаєте основні і додаткові рухи у суглобах?
22. Як проводиться планування відновлювальних процедур з обліком спрямованості навантажень попереднього та майбутнього занять?
23. Значення психологічної підтримки протягом фізкультурно-спортивної реабілітації.
24. Суб'єктивні методи реабілітаційного обстеження при захворюваннях опорно-рухового апарату.
25. Визначення амплітуди рухів у суглобах.
26. Які різновиди спортивного масажу Ви знаєте? Яка його мета і особливості?
27. Охарактеризуйте особливості відновлення спортивної працездатності в однокорствах.
28. Які методи психорегуляції вам відомі?
29. Охарактеризуйте аутотренінг як активний метод саморегуляції психічних процесів і психовегетативних функцій.
30. Охарактеризуйте релаксацію та психом'язове тренування як самостійні методи психорегуляції.
31. Якими психорегулятивними засобами можна усунути передстартові невротичні стани?
32. Дайте загальну характеристику тренувальному, попередньому, відновлювальному, реабілітаційному масажу, самомасажу.
33. Охарактеризуйте поєднання спортивного масажу з лазневими процедурами.
34. Охарактеризуйте поєднання спортивного масажу з гідропроцедурами.
35. Охарактеризуйте їжу як джерело енергії.
36. У чому полягає пластична функція харчових речовин?
37. Дайте практичні рекомендації щодо харчування спортсменів у дні змагань.
38. Дайте характеристику біологічного значення основних поживних речовин.
39. У чому полягає біологічна цінність ліпідів?
40. Яка роль вуглеводів в організмі людини? В яких продуктах харчування є найбільший вміст вуглеводів?
41. У чому полягає біологічна цінність вітамінів?
42. Як здійснюється поповнення дефіциту рідини та електролітів у спортсменів?
43. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу.?
44. Дайте загальну характеристику водорозчинним вітамінам.
45. Дайте загальну характеристику жиророзчинним вітамінам.
46. У чому полягає роль мікроелементів в харчуванні людини?
47. У чому проявляються особливості використання поживних речовин спортсменами?
48. Яке значення регідратації для відновлення у спорті?
49. У чому полягає терапевтичний вплив фізичних вправ на хворого або травмованого спортсмена?
50. Охарактеризуйте наркотики з точки зору їхнього психофармакологічного впливу (опіум, героїн, кокаїн, барбітурати, інші).
51. Що таке допінг у спорті? Проблеми допінгу у професійному спорті.
52. Спеціальні вправи при пошкодженні п'яткового сухожилку.
53. Опишіть методику проведення гоніометрії.
54. Наведіть список заборонених речовин та методів.
55. Назвіть субстанції заборонені до використання: бажані результати та наслідки.
56. Що відноситься до стимуляторів і як вони впливають на організм спортсмена?
57. Який вплив на організм людини мають андрогенні анаболічні стероїди?
58. Чому забороняється використання діуретиків спортсменами?
59. Дайте характеристику забороненим методам (кров'яний допінг; фармакологічні, хімічні і фізичні маніпуляції).
60. Які групи речовин мають обмеження при використанні спортсменами?

61. Назвіть ознаки втоми при навантаженнях анаеробного характеру.
62. Охарактеризуйте основні симптоми перетренованості.
63. Які закономірності перебігу процесів відновлення?
64. Особливості процесів відновлення спортсменів різного віку.
65. Фізіологічні методи діагностики втоми і контролю за процесами відновлення.
66. Назвіть біохімічні й імунологічні показники крові спортсменів після помірних та значних навантажень.
67. Яка тривалість процесів відновлення після навантажень різного спрямування?
68. Назвіть основні причини перетренованості.

69. Охарактеризуйте групи медико-біологічних засобів відновлення за типом дії.
70. Назвіть головні чинники, що обумовлюють необхідність використання різноманітних засобів і методів відновлення під час тренувань спортсменів.
71. Що таке емоційні здібності?
72. Який вплив кваліфікації спортсмена на рівень стресостійкості?
73. Які ви знаєте опитувальні протоколи для визначення відновлення спортсмена?
76. Опишіть методику використання контрастного душу.
77. Для чого використовують лазню? Типи лазні та їх характеристика.
78. Який вплив на організм спортсмена різних типів ванн?
79. Класифікація попереднього масажу.
80. Яка послідовність виконання відновлювального масажу?
81. Назвіть особливості спортивного масажу в різних видах спорту.
82. Використання апаратного масажу у спортивній практиці.
83. Назвіть характерні особливості організації харчування спортсменів.
84. На які чинники необхідно звертати увагу під час планування добового раціону спортсмена?
85. Яка тривалість затримування різних харчових продуктів у шлунку?
86. Охарактеризуйте основні потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження.
87. Яке значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів?
88. Загальні підходи до вживання вуглеводів спортсменами.
89. Дайте характеристику ролі жирів у відновленні працездатності.
90. Яке значення білків у відновленні працездатності спортсменів?
91. Яке значення мінеральних речовини у харчуванні спортсменів?
92. Назвіть чинники, які можуть спричинити нестачу Феруму у спортсменів.
93. Які особливості виконання ізометричних вправ?
94. Які особливості виконання ізотонічних вправ?
95. Дайте характеристику пліометричним вправам.
96. Які ви знаєте причини пошкоджень хрестоподібних зв'язок колінного суглобу?
97. Характеристика вправ на пропріоцепцію та баланс.
98. Характеристика спортивно-специфічних навантажень при пошкодженні передніх хрестоподібних зв'язок колінного суглобу.
99. Причини ушкоджень п'яткового сухожилку.
100. Характеристика ексцентричних вправ і спортивно-специфічних навантажень при пошкодженні п'яткового сухожилку.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий контроль	Сума				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	40	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсової роботи, практики
90-100	A	Здобувач виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	відмінно
82-89	B	Здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре
74-81	C	Здобувач вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабе їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	задовільно
60-63	E	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Здобувач не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна,	незадовільно з можливістю повторного

		словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	складання
0-34	F	Здобувач повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

13. Рекомендована література

Базова

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 (ХХІІІ), 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.2024.2.137-14>
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

13. Опишіть коригуючі, асиметричні та симетричні вправи.

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\(152\).227](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).227)

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

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. Вихляєв Ю.М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформації стопи / Ю. М. Вихляєв // 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 НПУ, 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. Ставіцька О.М. Засоби фізичної реабілітації при сколіозі у дітей / О.М. Ставіцька // 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.

13. Опишіть коригуючі, асиметричні та симетричні вправи.

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>

