



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психологічного стану»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	ЗФКіС
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	VII
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	Коваль Вадим Вадимович
Контактна інформація	koval.vadym@megu.edu.ua

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Навчальна дисципліна «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психологічного стану» займає вагомe місце в Освітньо професійній програмі «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Програма визначає обсяги знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни.
Мета та цілі	<p>Метою вивчення дисципліни навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» є формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок щодо використання фізичної активності, спеціальних вправ і спортивно-оздоровчих методик для відновлення фізичного та психічного здоров'я людини.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» є:</p> <ul style="list-style-type: none">- ознайомлення з основами фізкультурно-спортивної реабілітації – вивчення її принципів, методів і засобів;- розвиток навичок діагностики стану організму – оцінка рівня фізичного та психічного здоров'я для розробки реабілітаційних програм;- вивчення фізичних вправ і методик відновлення – застосування силових, координаційних, кардіотренувань та інших методів;- розуміння взаємозв'язку фізичної активності та психічного стану – аналіз впливу спорту на стрес, втому, депресію та загальне самопочуття. <p>Після опанування основних положень дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» студенти повинні знати: основні принципи та методи фізкультурно-спортивної реабілітації, вплив фізичної активності на відновлення фізичного та психічного стану, основи діагностики та оцінки функціонального стану людини та взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та нервовою системою.</p>

Результати навчання	Розробляти та застосовувати комплекси фізичних вправ для реабілітації, проводити оцінку рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану, використовувати різні види тренувань для відновлення функцій організму, контролювати процес реабілітації та коригувати його за необхідності, аналізувати ефективність застосованих методів.
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 та фізіологія», «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчої роботи», «Практикум з фізкультурно-спортивної реабілітації»

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
Змістовий модуль 1.			
Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного стану			
Тема 1. Загальний огляд поняття фізкультурно-спортивної реабілітації через фізичну активність.	Фізкультурно-спортивна реабілітація: визначення, значення та основні принципи. Відмінності між медичною та фізкультурно-спортивною реабілітацією. Роль фізичної культури у відновленні нервової системи. Роль спорту у профілактиці та відновленні після травм	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 2. Фізичні вправи для відновлення різних систем організму.	Ознайомлення з принципами відновлення функцій організму через фізичні вправи. Вплив фізичної активності на профілактику та лікування захворювань різних систем організму. Використання тренажерів у спортивній реабілітації. Основні положення та методи впливу фізичних вправ на відновлення систем.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	6
Тема 3. Координаційні тренування у спортивній реабілітації.	Вправи для покращення балансу та координації. Використання нестійких поверхонь та балансувальних платформ. Відновлення та покращення моторних функцій після травм або хвороб. Запобігання повторним травмам завдяки відновленню стабільності та балансування.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 4. Силові та кардіотренування для відновлення фізичного стану.	Безпечні методи підняття навантажень. Роль статичних та ізометричних вправ. Оптимальна інтенсивність кардіотренувань для реабілітації. Спортивні ігри як метод кардіотренувань.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 5. Відновлення після перевтоми та перенавантажень.	Ознаки нервового виснаження у спортсменів. Методи активного відпочинку. Вправи для розслаблення та відновлення. Важливість відновлення для підтримки спортивної продуктивності.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	6
Змістовий модуль 2.			
Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану			
Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація в контексті психологічного здоров'я.	Взаємозв'язок фізичної активності та психологічного стану. Види порушень психоемоційного стану, які можна коригувати за допомогою фізичних вправ. Види фізичних вправ для зниження стресу та нервової напруги. Йога, пілатес, медитація та їхня роль у стабілізації психічного стану.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	6

Тема 7. Роль фізичної активності у відновленні після психоемоційного вигорання.	Причини та наслідки емоційного вигорання. Фізкультурно-оздоровчі заходи для відновлення енергії та працездатності. Контроль інтенсивності тренувань для людей у стані психічного виснаження. Вплив фізичної активності на когнітивні функції та мотивацію.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 8. Вплив фізичної активності на сон та емоційну рівновагу.	Біологічні ритми та їх зв'язок із фізичною активністю. Оптимальні види спорту для покращення сну та релаксації. Вплив вечірніх і ранкових тренувань на якість відпочинку. Впровадження здорового режиму дня за допомогою фізичних вправ.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 9. Спортивна реабілітація для людей із підвищеним рівнем тривожності.	Психофізіологічні прояви хронічної тривожності. Використання аеробних і анаеробних вправ для регуляції емоційного стану. Роль плавання, бігу та танців у боротьбі з тривожними розладами. Індивідуальні та групові підходи у спортивній реабілітації.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	6
Тема 10. Використання сучасних технологій у спортивній реабілітації.	Аналіз новітніх технологій, що застосовуються у фізкультурно-спортивній реабілітації. Використання гаджетів рухової активності та сну під час відновлення фізичного та психічного стану. Переваги та недоліки використання технології віртуальної реальності під час відновлення. Узагальнення основних технологій та їхнього впливу на процес реабілітації.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	6

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна:

1. Вишневецька В., Сергієнко К. Сучасні інформаційні технології у практиці фізичної реабілітації та спортивній медицині. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали I Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 19 квітня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 100–102.
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. Гриценко І. В., Борисенко В. І. Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 45–63.
4. Данильченко Л.А. Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ: Вища школа, 2014. С. 132-149.
5. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
6. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
7. Карпухіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Херсон : Олді-Плюс, 2019. 306с.
8. Коваленко В. М. Актуальні питання фізкультурноспортивної реабілітації після травм. Одеса : Астропринт, 2011. С. 78–94.
9. Кравченко Г.А. Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків: Харківський університет, 2007. С. 67-82.
10. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
11. Павленко В.І., Марченко Н.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ: Шкільний світ, 2005. С. 115-130.
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. Петров В.Г., Ширяєв Ю.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ: Здоров'я, 2018. С. 56-72.
14. Сергієнко В.М. (2022). Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет. 184 с
15. Сніжко Ю. А. Петрук І.Д. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності. Науковий часопис» національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова 2023. С. 127-131.
16. Скрипник О.І. Основи фізичної реабілітації та рекреації. Львів: Спорткнига, 2016. С. 89-104.
17. Тимошенко В.М. Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків: Основа, 2015. С. 112-130.
18. Школа, О., Сорочинська М., & Фоменко О. (2023). Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: зб. наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, Вип. 7, 156–162.
19. Ярмоленко, М.А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 2 (146), 143–147.
20. Шевченко О.П., Литвиненко І.В. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ: Видавництво Ліра, 2013. С. 102-120.

Допоміжна:

1. Борецька Н.О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-метод. посіб. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Бондаренко О. П., Павлюк В. П. Основи кінезотерапії у спортивній реабілітації. – Харків: ХДАФК, 2020. 167 – 189 с.
3. Белікова Н.О. Тестові завдання з дисципліни “Фізична реабілітація” / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. – К.: ТОВ “Козарі”, 2009. – 36 с.
4. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
5. Гагара В.Ф. Раціональне харчування різних категорій населення : навч. посіб. Запорізький національний технічний університет. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 183 с.
6. Зданюк В.В. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура :навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський :ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 132 с.
7. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Г.Л.Бойко, С.У.Шарафутдінова, Т.Г.Козлова, Н.В.Іванюта, Н.Є.Гаврилова. Київ, 2017. 58 с
8. Ковальчук А.М, Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки /навчальний посібник. – Л.: Сполом, 2005. – 116 с.
9. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація : [Підручник] / В.П.Мурза.– К.: Олан, 2005. –608 с.
10. Семенович В. О. Використання ЕМС-тренажерів у фізкультурно-спортивній реабілітації. – Київ: Науковий світ, 2021. 127 – 145 с

14. Інформаційні ресурси

- <https://journals.sagepub.com/home/spx>
- <https://www.acsm.org/>
- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>
- <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>
- <https://periodicals.karazin.ua/education/article/view/25201/22571>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

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 1-5)	30
Змістовий модуль 2 (Теми 6-10)	30
Підсумковий контроль – іспит	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	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни