

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
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 34 ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ
ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ**

для студентів

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

Рівне – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психологічного стану» 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: кандидат пед. наук, доцент: Коваль Вадим Вадимович

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. доц. Коваль В. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

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

Протокол від «27» серпня 2024року № 1

Голова В.В. доц. Коваль В.В.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Обов'язковий освітній компонент	
Змістових модулів – 2	Освітньо - програма «Фізкультурно – спортивна реабілітація»	Рік підготовки:	
		4-й	4- й
		Семестр -7-й	
		Лекції	
Загальна кількість годин – 120	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	108 год.
		Вид контролю: іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» є:

- 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.

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.

уміти: 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.

Метою вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти відповідно до освітньої професійної програми таких **компетентностей**:

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

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти програмних результатів навчання:

ПРН 9. 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.

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

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Література: основна [3, 7, 13], допоміжна [8, 10].

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.

Література: основна [8, 9, 12], допоміжна [5, 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.

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

Тема 4. Силкові 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.

Література: основна [2, 5, 14], допоміжна [5, 9].

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.

Література: основна [4, 6, 10], допоміжна [4, 7].

Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану

Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітації 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.

Література: основна [4, 11, 13], допоміжна [7, 10].

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.

Література: основна [7, 15, 17], допоміжна [5, 7].

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.

Література: основна [7, 15, 16], допоміжна [2, 7].

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.

Література: основна [7, 15, 16], допоміжна [2, 7].

Лекція 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.

Література: основна [18, 19, 20], допоміжна [6, 10].

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	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	13
Змістовий модуль 1. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного стану										
<i>Тема 1.</i> Загальний огляд поняття фізкультурно-спортивної реабілітації через фізичну активність.	12	2	4		6	12	2	2		8
<i>Тема 2.</i> Фізичні вправи для відновлення різних систем організму.	12	2	4		6	12	2	2		8
<i>Тема 3.</i> Координаційні тренування у спортивній реабілітації.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 4.</i> Силові та кардіотренування для відновлення фізичного стану.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 5.</i> Відновлення після перетому та перенавантажень.	12	2	4		6	12				12
Усього за ЗМ 1	60	10	20		60	60	4	4		52
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану										
<i>Тема 6.</i> Фізкультурно-спортивна реабілітації в контексті психологічного здоров'я.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 7.</i> Роль фізичної активності у відновленні після психоемоційного вигорання.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 8.</i> Вплив фізичної активності на сон та емоційну рівновагу.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 9.</i> Спортивна реабілітація для людей із підвищеним рівнем тривожності.	12	2	4		6	12				12
<i>Тема 10.</i> Використання сучасних технологій у спортивній реабілітації.	12	2	4		6	12	2	2		8
Усього за ЗМ 2	60	10	20		30	60	2	2		56
Усього годин	120	20	40		60	120	6	6		108

5. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)
Змістовий модуль 1. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного стану		
1	<i>Тема 1.</i> Загальний огляд поняття фізкультурно-спортивної реабілітації через фізичну активність.	4/2
2	<i>Тема 2.</i> Фізичні вправи для відновлення різних систем організму.	4/2
3	<i>Тема 3.</i> Координаційні тренування у спортивній реабілітації.	4/-
4	<i>Тема 4.</i> Силові та кардіотренування для відновлення фізичного стану.	4/-
5	<i>Тема 5.</i> Відновлення після переломів та перенавантажень.	4/-
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану		
6	<i>Тема 6.</i> Фізкультурно-спортивна реабілітація в контексті психологічного здоров'я.	4/-
7	<i>Тема 7.</i> Роль фізичної активності у відновленні після психоемоційного вигорання.	4/-
8	<i>Тема 8.</i> Вплив фізичної активності на сон та емоційну рівновагу.	4/-
9	<i>Тема 9.</i> Спортивна реабілітація для людей із підвищеним рівнем тривожності.	4/-
10	<i>Тема 10.</i> Використання сучасних технологій у спортивній реабілітації.	4/2
	Разом	40/6

6. Самостійна робота

N з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)
Змістовий модуль 1. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного стану		
1	<i>Тема 1.</i> Загальний огляд поняття фізкультурно-спортивної реабілітації через фізичну активність.	6/8
2	<i>Тема 2.</i> Фізичні вправи для відновлення різних систем організму.	6/8
3	<i>Тема 3.</i> Координаційні тренування у спортивній реабілітації.	6/12
4	<i>Тема 4.</i> Силові та кардіотренування для відновлення фізичного стану.	6/12
5	<i>Тема 5.</i> Відновлення після переломів та перенавантажень.	6/12
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану		
1	<i>Тема 6.</i> Фізкультурно-спортивна реабілітація в контексті психологічного здоров'я.	6/12
2	<i>Тема 7.</i> Роль фізичної активності у відновленні після психоемоційного вигорання.	6/12
3	<i>Тема 8.</i> Вплив фізичної активності на сон та емоційну рівновагу.	6/12

4	Тема 9. Спортивна реабілітація для людей із підвищеним рівнем тривожності.	6/12
5	Тема 10. Використання сучасних технологій у спортивній реабілітації.	6/8
	Разом	60/108

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для опрацювання тем дисципліни	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного стану				
Тема 1. Загальний огляд поняття фізкультурно-спортивної реабілітації через фізичну активність.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> основна [3, 7, 13] допоміжна [8, 10].	6
Тема 2. Фізичні вправи для відновлення різних систем організму.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних джерел з теми. Підготовка доповіді	<i>Література:</i> основна [8, 9, 12], допоміжна [5, 6].	6
Тема 3. Координаційні тренування у спортивній реабілітації. Вправи для покращення балансу та координації.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> основна [1, 2, 9], допоміжна [1, 3].	6
Тема 4. Силові та кардіотренування для відновлення фізичного стану.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> основна [2, 5, 14], допоміжна [5, 9].	6
Тема 5. Відновлення після перевтоми та перенавантажень. Ознаки нервового виснаження у спортсменів.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> основна [4, 6, 10], допоміжна [4, 7].	6
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення психологічного стану				
Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація в контексті психологічного здоров'я.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>Література:</i> основна [4, 11, 13], допоміжна [7, 10].	6

<i>Тема 7. Роль фізичної активності у відновленні після психоемоційного вигорання.</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>Література: основна [7, 15, 17], допоміжна [5, 7].</i>	6
<i>Тема 8. Вплив фізичної активності на сон та емоційну рівновагу.</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література: основна [7, 15, 16], допоміжна [2, 7].</i>	6
<i>Тема 9. Спортивна реабілітація для людей із підвищеним рівнем тривожності.</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>Література: основна [7, 15, 16], допоміжна [2, 7].</i>	6
<i>Тема 10. Використання сучасних технологій у спортивній реабілітації.</i>	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів. Виконання завдань практичної роботи	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	<i>Література: основна [18, 19, 20], допоміжна [6, 10].</i>	6

Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання сприяють кращому засвоєнню здобувачами матеріалу з навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» та формуванню у них навичок та вмінь одержувати додаткові знання.

Підготовка доповідей або презентацій як форма індивідуальної роботи навчальної дисципліни передбачає дослідження основних питань програмного матеріалу.

Оцінка доповіді або презентації враховує ступінь розкриття теми, обсяг використаної літератури, змістовність викладення фактів, рівень самостійності міркувань. Важливо, щоб доповідь або презентація були виконані відповідно до теми та повністю розкривали проблему дослідження.

Перелік індивідуальних завдань

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація: визначення, значення та основні принципи.
2. Види спортивної реабілітації та їхній вплив на фізичне та психологічне здоров'я.
3. Психофізіологічні основи відновлення організму після стресу та хвороб.
4. Психофізіологічні основи відновлення організму після стресу та хвороб.
5. Роль групових та індивідуальних тренувань у соціальній адаптації та відновленні психоемоційного стану.
6. Дихальні вправи та релаксаційні техніки у фізичній реабілітації.
7. Водні процедури та гідротерапія у процесі відновлення психофізичного стану.
8. Фізична активність у реабілітації дітей з психоемоційними порушеннями.
9. Поєднання фізичних вправ із психотерапією у процесі реабілітації.
10. Реабілітація військовослужбовців за допомогою фізичної активності.
11. Новітні дослідження у сфері спортивної реабілітації.
12. Використання штучного інтелекту у створенні персоналізованих програм відновлення.
13. Майбутнє адаптивного спорту для реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» застосовуються наступні методи навчання:

1. Лекції із застосуванням пояснювальна-ілюстративного методу, із використанням роздаткового матеріалу та мультимедійних презентацій.
2. Практичні заняття з застосуванням інтерактивних методів проведення практичних занять (режим бесіди, діалогу).
3. Складання опорного конспекту теми, побудова структурної схеми окремого питання.
4. Методи та прийоми активізації навчальної діяльності студента під час лекційних та практичних завдань (дискусія тощо).
5. Поточне консультування. Самостійна робота студентів з літературними та Інтернет-джерелами.
6. Презентація студентом результатів виконаних завдань.

9. Методи контролю

При вивченні студентами курсу «Фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення фізичного і психічного стану» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
- індивідуальне та фронтальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- тестовий підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Поняття, завдання та значення фізкультурно-спортивної реабілітації.
2. Принципи та методи фізкультурно-спортивної реабілітації.
3. Фізична реабілітація як складова загальної системи охорони здоров'я.
4. Види фізкультурно-спортивної реабілітації та їх застосування.
5. Біологічні та фізіологічні основи відновлення організму.
6. Психоемоційний стан людини та його взаємозв'язок із фізичною активністю.
7. Вплив фізичних вправ на вироблення гормонів щастя (ендорфінів, серотоніну, тощо).
8. Роль фізичної активності у боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією.
9. Психологічні аспекти мотивації до фізичних тренувань.
10. Психоемоційне вигорання у спортсменів та методи його запобігання.
11. Використання фізичних вправ у профілактиці психічних розладів
12. Вплив групових та індивідуальних тренувань на соціальну адаптацію.
13. Дихальні вправи та релаксаційні техніки у реабілітації.
14. Використання йоги, пілатесу та медитації для відновлення балансу тіла і розуму.
15. Аеробні та анаеробні навантаження у процесі відновлення.

16. Водні процедури та гідротерапія у фізичній реабілітації.
17. Масаж, мануальна терапія та інші немедикаментозні методи впливу на нервову систему.
18. Використання цифрових технологій у фізкультурно-спортивної реабілітації.
19. Біомеханічний аналіз рухів у процесі відновлення.
20. Роботизовані тренажери та їхня ефективність у реабілітації.
21. Застосування телемедицини та мобільних додатків у реабілітаційних програмах.
22. Інноваційні методи реабілітації: віртуальна реальність, штучний інтелект, екзоскелети.
23. Особливості фізичної реабілітації спортсменів після травм.
24. Програми відновлення для людей із стресом.
25. Програми відновлення для людей із психоемоційним вигоранням.
26. Фізична активність у реабілітації ветеранів та військовослужбовців.
27. Фізична активність дітей із порушеннями нервової системи.
28. Фізична активність у відновленні літніх людей.
29. Взаємозв'язок фізичних вправ із психотерапією..
30. Вплив правильного харчування на ефективність фізичної реабілітації.
31. Значення сну та режиму дня у процесі відновлення.
32. Використання музикотерапії, арт-терапії та кінезіотерапії у реабілітаційних програмах.
33. Роль психологічного супроводу у спортивній реабілітації.
34. Методи контролю та оцінки фізичного стану під час реабілітації.
35. Тести та методики оцінювання психоемоційного стану пацієнтів.
36. Моніторинг ефективності реабілітаційних програм.
37. Основні показники успішності фізкультурно-спортивної реабілітації.
38. Персоналізація реабілітаційних програм на основі індивідуальних потреб.
39. Новітні дослідження у сфері фізичної та психологічної реабілітації.
40. Інноваційні технології у спортивній медицині та фізичній реабілітації.
41. Майбутнє адаптивного спорту для людей з обмеженими можливостями.
42. Роль державної політики у розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації.
43. Перспективи розвитку реабілітаційних програм у постпандемічний період.
44. Оцінювання фізичного стану пацієнтів у процесі реабілітації.
45. Методи визначення рівня психоемоційного напруження.
46. Моніторинг ефективності індивідуальних реабілітаційних програм.
47. Адаптація реабілітаційних заходів відповідно до потреб пацієнта.
48. Психофізіологічні основи відновлення після екстремальних фізичних навантажень.
49. Фітнес-технології у фізичній реабілітації (фітнес-трекери, смарт-програми).
50. Роль плавання у відновленні фізичного та психоемоційного стану.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота										Екзамен	Сума
Змістовий модуль № 1					Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент 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	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре
74-81	C	Студент 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 сутєві	
64-73	D	Студент 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 сутєвими	задовільно
60-63	E	Студент 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	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає сутєві 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. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі і для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

13. Рекомендована література

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 І Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 19 квітня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 100–102.
2. Воропасв 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 НО. Адаптивне фізичне виховання: навчально-метод. посіб. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухолинського, 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.Г аврилова. 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>