

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій Жильцов

“ 07 ” “ 02 ” 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізична реабілітація в спорті

Для студентів

Спеціальність: 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітня програма: 227 – Фізична терапія, ерготерапія

00.02.

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136654 Начальник відділу моніторингу якості освіти Програма № <u>2944/22</u> <u>Жильцов</u> (підпис) (прізвище, ініціали) «    »    20 <u>22</u>
--

Київ - 2022

**Розробники:**

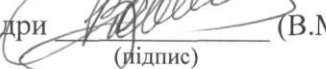
Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

**Викладачі:**


Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 05 . 01 .2022 р. № 7

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізична терапія, ерготерапія»  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи)  (М.Ф. Хорошуха)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Пролонговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_»\_\_20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_»\_\_20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_»\_\_20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_»\_\_20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_»\_\_20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5/150	
Курс	2,3	
Семестр	4,5,6	
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150	
Аудиторні	70	
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	Залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – формування системи спеціальних знань про фізичну реабілітацію спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації, як важливої складової медичної реабілітації, що включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості спортивного життя за рахунок використання засобів фізичного виховання, до яких відносяться: фізичні вправи, оздоровчі сили Природи (загартовування водою, повітрям, сонячним промінням, ходіння босоніж тощо) та гігієнічні фактори (режим дня, раціональне харчування, особиста гігієна тощо), набуття практичних умінь у проведенні діагностичних методів в оцінці функціональних можливостей опорно-рухового апарату (зокрема, проведення мануального тестування м'язів за Ловеттом), консервативного лікування, реабілітації та профілактики, здійсненні оперативного контролю за ходом реабілітації спортсменів, проведенні експертної оцінки готовності їх до тренувального процесу та змагальної діяльності після проведеної реабілітації, опанувати доктриною дій під час виникнення больової дестабілізації крупних суглобів верхньої та нижньої кінцівок в наслідок важких травматичних ушкоджень, доктриною дій після оперативного втручання різного генезу (наприклад, видалення меніска з колінного суглобу, реконструкції зв'язок, сухожилків, комплексу дій під час травматичного епікондиліту («лікоть тенісиста») тощо), а

також опанувати знаннями у можливості використання в реабілітації спортсменів, з одного боку, різного роду природних фізичних чинників у зміцненні здоров'я та позитивного впливу на хід реабілітації спортсменів (природне загартовування організму, використання дихальних вправ, рефлексотерапії, лазні-сауни тощо), з іншого боку, – факторів, що погіршують працездатність та негативно впливають на процес реабілітації (споживання алкоголю, куріння, примусове зменшення зайвої ваги, застосування допінгових препаратів, зокрема, анаболічних стероїдів та інше).

#### **Завдання дисципліни:**

1. Сформувати здатність здійснювати прогнозування ризику можливого виникнення травматичних ушкоджень різного характеру у середовищі спортсменів, визначати поширеність травм з урахуванням специфіки тренувального процесу та індивідуальної схильності окремих спортсменів до травматизації, проводити повноцінну фізичну реабілітацію, а також володіти інформацією про інноваційні підходи до використання сучасних засобів у фізичній реабілітації з метою швидкого і якісного відновлення спеціальної працездатності спортсменів та повернення їх до тренувань і змагань.

2. Сформувати здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування організацій з фізичної реабілітації, організовувати служби здорового способу життя, центри фізичної реабілітації за місцем проживання різних верств населення.

3. Сформувати здатність продемонструвати знання щодо побудови процесу реабілітації окремо взятого спортсмена, правильного вибору при цьому методів і засобів відновлення з метою повернення його до спортивної діяльності.

4. Опанувати методикою проведення попередньої експертизи спортсменів, деякими інструментальними методами дослідження функціонального стану нервово-м'язової системи (гоніометрією, електроміорефлексометрією, динамометрією тощо)

5. Засвоїти мануальні (наприклад, мануальне тестування м'язів за Ловеттом) та сучасні інструментальні методи діагностики, лікування та реабілітації спортивних травм і захворювань опорно-рухового апарату.

6. Сформувати здатність використовувати уміння надавати рекомендації щодо профілактики спортивного травматизму, знання і уміння надавати першу медичну допомогу в екстремальних умовах.

7. Опанувати знаннями про особливості впливу різних факторів на процеси реабілітації спортсменів: 1) факторів, що погіршують працездатність та негативно впливають на процес реабілітації (споживання алкоголю, куріння, примусове зменшення зайвої ваги, застосування допінгових препаратів тощо), 2) факторів, що позитивно впливають на хід реабілітації (природне загартовування організму, використання дихальних вправ, рефлексотерапії, лазні-сауни тощо).

#### **Загальні компетентності:**

1. (ЗК 01) Набути знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**Фахові компетентності спеціальності:**

1. (СК 02). Сформувати здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
2. (СК 03). Сформувати здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
3. (СК 05). Сформувати здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
4. (СК 06). Сформувати здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).
5. (СК 08). Сформувати здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.
6. (СК 09). Сформувати здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
7. (СК 10). Сформувати здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта / клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.
8. (СК 11). Сформувати здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
9. (СК 12). Сформувати здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. (СК 13). Сформувати здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
11. (СК 14). Сформувати здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

**3. Результати навчання за дисципліною**

1. (ПР 07). Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).
2. (ПР 15). Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.
3. Проводити антропометричні та соматоскопічні дослідження в оцінюванні ефективності фізичної реабілітації спортсменів.
4. Проводити мануальне тестування м'язів за Ловеттом.
5. Проводити дослідження по визначенню фізичної працездатності з використанням простих функціональних проб в лабораторних умовах.
6. Здійснювати оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів.

7. Визначати функціональний стан спортсменів за допомогою інструментальних методів функціональної діагностики (пульсометрії, спірометрії, динамометрії, гоніометрії, електроміорефлексометрії та ін.).
8. Кваліфіковано надати першу медичну допомогу в разі виникнення спортивних травм та гострих патологічних станів у спортсменів.
9. Вміти застосовувати знання в майбутній практичній діяльності щодо проведення експертної оцінки готовності спортсмена до тренувального процесу після проведеного курсу реабілітації.
10. Вміти аналізувати морфо-функціональні зміни, які виникають у спортсменів в процесі тренувань з метою профілактики можливого виникнення травматичних ушкоджень.
11. Діагностувати травматичні ушкодження м'яких тканин суглобів у спортсменів.
12. Вміти визначати синдром міофасціальних тригерних точок у спортсменів та проводити лікування цього синдрому.
13. Вміти інтерпретувати причини та механізми розвитку травм в різних видах спорту.
14. Вміти діагностувати і знати механізми розвитку травматичних ушкоджень в окремо взятого спортсмена.
15. Опанувати простими мануальними способами у здійсненні біодинамічної корекції хребта.
16. Вміти використовувати медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
17. Вміти використовувати у практичній та професійній діяльності знання про фактори, що підвищують працездатність та позитивно впливають на процес реабілітації спортсменів.
18. Вміти використовувати у практичній та професійній діяльності одержані знання стосовно негативного впливу таких факторів, як наприклад: споживання алкоголю, куріння, примусове зменшення зайвої ваги, застосування допінгів тощо на процес реабілітації.
19. Володіти комунікативною культурою у спілкуванні зі спортсменами, які проходять курси реабілітації, вміти працювати в команді своїх колег; вміти запобігати та виходити з будь-яких конфліктних ситуацій.
20. Бережливо ставитись до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності, зберігати та реалізовувати здоров'язбережувальні позиції в умовах професійної діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Курс 2-й, семестр 4-й</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті»</b>							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів	12	2		4			6
Тема 2. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом	16	2		6			8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>Курс 3-й, семестр 5-й</b>							
<b>Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів</b>							
Тема 3. Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень	12	2		4			6
Тема 4. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів	16	2		6			8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія</b>							
Тема 5. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи	8	2		2			4
Тема 6. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи	20	2		8			10
Модульний контроль	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Курс 3-й, семестр 6-й</b>							
<b>Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів</b>							
Тема 7. Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.	8	2		2			4
Тема 8. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.	12	2		4			6
Модульний контроль	2						
Разом	<b>22</b>	<b>4</b>		<b>6</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 5. Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я та прискорення процесів реабілітації спортсменів</b>							
Тема 9. Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирія Іванова).	12	2		4			6
Тема 10. Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.	24	2		10			12
Модульний контроль	2						
Разом	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
Семестровий контроль							
Усього	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>70</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті».

**Лекція 1.** Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Реабілітація (від лат «habilitatis» - придатність, здатність, спроможність; «re» - зворотна дія) – відновлення придатності, здатності, спроможності в різних сферах діяльності людини (політичній, юридичній, спортивній, медичній та ін. Фізична реабілітація (ФР) – складова медичної реабілітації, яка включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості життя



хворих з тимчасовою або стійкою втратою працездатності. Види реабілітації: медична, фізична, психологічна, соціальна (побутова) та професійна (виробнича, спортивна). Загальні принципи ФР в спорті. Періоди та етапи реабілітації. Засоби реабілітації. Засоби ЛФК в спорті.

**Лекція 2.** Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом.

*Основні питання / ключові слова:* попередня експертиза спортсмена, який зазнав травматичного ушкодження, що включає оцінку м'язової сили, гнучкості (амплітуду рухів у суглобах) та придатність будови тіла до певного виду спортивної діяльності, а також виявлення «слабких» місць, у яких згодом може розвиватись травма. Мануальне м'язове тестування спортсмена: 1) ізокінетичне тестування, 2) тестування м'язів за Ловеттом (1932).

**Практичне заняття 1-2** Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Реабілітація (від лат «habilitatis» - придатність, здатність, спроможність; «re» - зворотна дія) – відновлення придатності, здатності, спроможності в різних сферах діяльності людини (політичній, юридичній, спортивній, медичній та ін. Фізична реабілітація (ФР) – складова медичної реабілітації, яка включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості життя хворих з тимчасовою або стійкою втратою працездатності. Види реабілітації: медична, фізична, психологічна, соціальна (побутова) та професійна (виробнича, спортивна). Загальні принципи ФР в спорті. Періоди та етапи реабілітації. Засоби реабілітації. Засоби ЛФК в спорті.

*Рекомендована література:*

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
3. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

9. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.

10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

11. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

**Практичне заняття 3-5.** Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом.

*Основні питання / ключові слова:* попередня експертиза спортсмена, який зазнав травматичного ушкодження, що включає оцінку м'язової сили, гнучкості (амплітуду рухів у суглобах) та придатність будови тіла до певного виду спортивної діяльності, а також виявлення «слабких» місць, у яких згодом може розвиватись травма. Мануальне м'язове тестування спортсмена: 1) ізокінетичне тестування, 2) тестування м'язів за Ловеттом (1932).

*Рекомендована література:*

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.

3. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.

4. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

5. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

7. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.

8. Мухін В. М. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

9. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.

10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

11. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за

ред.. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

## **Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів**

**Лекція 3.** Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.

*Основні питання / ключові слова:* Ушкодження і захворювання опорно-рухового апарату спортсменів. Особливості реабілітації спортсменів різних видів спорту. Етапи реабілітації спортсменів. Етапи реабілітації спортсменів: 1-й етап – медичний; 2-й етап – спортивний; 3-й етап – спортивного тренування. Оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів. Експертна оцінка готовності спортсменів після проведеного курсу реабілітації до тренувального процесу. Класифікація спортивних травм. Причини та механізми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів. Загальні основи лікування і реабілітації. Попереднє застосування холоду і тепла (метод контрастів). Комплексне лікування. Реабілітація після ушкоджень м'язово-сухожилкової одиниці: розтягнення (дисторсія) м'яза,

**Лекція 4.** Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів.

*Основні питання / ключові слова:* Доктрина дій після видалення меніска з колінного суглоба. Доктрина після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Доктрина після реконструкції задньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Доктрина після реконструкції ахілового сухожилка. Доктрина дій під час ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Доктрина дій під час больової дестабілізації плечового суглоба. Доктрина дій під час важких ушкоджень плечового суглоба. Доктрина дій під час травматичного епікондиліту ліктьового суглобу («лікоть тенісиста»).

**Практичне заняття 6-7.** Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.

*Основні питання / ключові слова:* Ушкодження і захворювання опорно-рухового апарату спортсменів. Особливості реабілітації спортсменів різних видів спорту. Етапи реабілітації спортсменів. Етапи реабілітації спортсменів: 1-й етап – медичний; 2-й етап – спортивний; 3-й етап – спортивного тренування. Оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів. Експертна оцінка готовності спортсменів після проведеного курсу реабілітації до тренувального процесу. Класифікація спортивних травм. Причини та механізми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів. Загальні основи лікування і реабілітації. Попереднє застосування холоду і тепла (метод контрастів). Комплексне лікування. Реабілітація після ушкоджень м'язово-сухожилкової одиниці: розтягнення (дисторсія) м'яза,

*Рекомендована література:*

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
3. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2001. – 608 с.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник] / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
9. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
11. Физическая реабилитация: [учебник] / под общей ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
12. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
13. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.
14. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

**Практичне заняття 8-10.** Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів.

*Основні питання / ключові слова:* Доктрина дій після видалення меніска з колінного суглоба. Доктрина після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Доктрина після реконструкції задньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Доктрина дій під час больової дестабілізації плечового суглоба. Доктрина дій під час важких ушкоджень плечового суглоба. Доктрина дій під час травматичного епікондиліту ліктьового суглобу («лікоть тенісиста»).

*Рекомендована література:*

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2001. – 608 с.
3. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
4. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
5. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

**Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія**

**Лекція 5.** Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи.

*Основні питання / ключові слова:* Мануальна терапія – спосіб («мистецтво») лікування руками захворювань хребта та суглобів. Наукове обґрунтування методів мануальної терапії у зміцненні здоров'я спортсменів. Показання та протипоказання до мануальної терапії. Класифікація прийомів мануальної терапії у здійсненні біодинамічної корекції хребта: масаж, мобілізація, постізометрична релаксація (ППР), маніпуляція. Профілактика остеохондрозу.

**Лекція 6.** Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи.

*Основні питання / ключові слова:* Мануальна терапія на шийному відділі хребта. Мануальна терапія на грудному відділі хребта. Мануальна терапія на попереково-крижовому відділі хребта. Біодинамічна самокорекція хребта: вправа «Ретракція цвяха рукою».

**Практичне заняття 11.** Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи.

*Основні питання / ключові слова:* Мануальна терапія – спосіб («мистецтво») лікування руками захворювань хребта та суглобів. Наукове обґрунтування методів мануальної терапії у зміцненні здоров'я спортсменів. Показання та протипоказання до мануальної терапії. Класифікація прийомів мануальної терапії у здійсненні біодинамічної корекції хребта: масаж, мобілізація, постізометрична релаксація (ППР), маніпуляція. Демонстрація та опанування (під контролем викладача) прийомів мануальної терапії при неврологічних проявах шийного, грудного та попереково-крижового остеохондрозу. Методи профілактики остеохондрозу у різних відділах хребта.

*Рекомендована література:*

1. Берсенєв Володимир. Біль у спині / Володимир Берсенєв. – Київ : СМП «АВЕРС», 2002. – 160 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Тревелл Дж. Миофасциальные боли / Дж. Тревелл, Д. Г. Симонс; пер.с англ. В 2 томах. Т. 1. – М. : Медицина, 1989. – 256 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
5. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія] / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.
6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 12-15.** Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи.

*Основні питання / ключові слова:* Мануальна терапія на шийному відділі хребта. Мануальна терапія на грудному відділі хребта. Мануальна терапія на попереково-крижовому відділі хребта. Біодинамічна самокорекція хребта: вправа «Ретракція цвяха рукою».

#### **Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів**

**Лекція 7.** Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Фактори негативного впливу на здоров'я та процеси реабілітації: 1) споживання алкоголю, 2) куріння, 3) примусове зменшення зайвої ваги, 4) використання анаболічних стероїдів. Характеристика негативного впливу згаданих факторів на організм спортсменів.

**Лекція 8.** Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Фактори оздоровчої дії холодної води на організм людини у світі новітніх даних. Основні принципи загартовування. Функціональні проби у визначенні ступеню загартованості. Оздоровчі ефекти загартовуючої дії сонячних і повітряних ванн, ходіння босоніж, обливання холодною водою тощо. Лазня-сауна та дихальна вправа «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я та гармонізації психоемоційного стану спортсменів.

**Практичне заняття 16.** Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Фактори негативного впливу на здоров'я та процеси реабілітації: 1) споживання алкоголю, 2) куріння, 3) примусове зменшення зайвої ваги, 4) використання допінгів. Характеристика негативного впливу згаданих факторів на організм спортсменів.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина: [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
5. Хорошуха М. Ф. Валеологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т «Україна», 2006. – 620 с.
6. Хорошуха М. Ф. Застосування дихальної вправи «Біоенергетичний насос» для швидкої гармонізації психоемоційного стану юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. Т. II. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – С. 312–315. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
7. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія] / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.
8. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
9. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 17-18.** Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів,

*Основні питання / ключові слова:* Фактори оздоровчої дії холодної води на організм людини у світі новітніх даних. Основні принципи загартовування.

Функціональні проби у визначенні ступеню загартованості. Оздоровчі ефекти загартовуючої дії сонячних і повітряних ванн, ходіння босоніж, обливання холодною водою тощо. Лазня-сауна та дихальна вправа «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я та гармонізації психоемоційного стану спортсменів.

## **Змістовий модуль 5. Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я та прискорення процесів реабілітації спортсменів**

**Лекція 9.** Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирія Іванова).

*Основні питання / ключові слова:* сутність системи природного оздоровлення людини П.К. Іванова. Методика природного загартовування: 12 правил здорового способу життя. Основні принципи загартовування. Особливості загартовування спортсменів. Правила поведінки у воді у літній і зимовий періоди. Практичні поради щодо загартовування. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування за системою П.К. Іванова.

**Лекція 10.** Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.

*Основні питання / ключові слова:* Метод ВЛГД (дихання за Бутейком): фізіологічні аспекти методу ВЛГД (вольової ліквідації глибокого дихання), показання, протипоказання, техніка дихання, контрольні проби, реакції очищення організму. Гіпоксичне тренування, показання, протипоказання, метод ЗОДШ (збільшення об'єму дихальних шляхів), методика дихання із застосуванням ЗОДШ.

**Практичне заняття 19-20.** Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирія Іванова).

*Основні питання / ключові слова:* сутність системи природного оздоровлення людини П.К. Іванова. Методика природного загартовування: 12 правил здорового способу життя. Основні принципи загартовування. Особливості загартовування спортсменів. Правила поведінки у воді у літній і зимовий періоди. Практичні поради щодо загартовування. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування за системою П.К. Іванова.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Подшибякин А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – К. : Здоровья, 1986. – 80 с.
4. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за



ред., професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Валеологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т «Україна», 2006. – 620 с.

7. Хорошуха М. Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять по загартуванню учнівської і студентської молоді силами Природи за системою П. К. Іванова: [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т «Україна», 2008. – 72 с.

8. Хорошуха М. Ф. Вплив обливання холодною водою за системою П.К. Іванова на організм юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. Вип. 81. – С. 473–477.

9. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія] / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.

10. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.

11. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

12. Чусов Ю. Н. Особенности закаливания спортсменов / Ю. Н. Чусов. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.

**Практичне заняття 21-25.** Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.

*Основні питання / ключові слова:* Метод ВЛГД (дихання за Бутейком): фізіологічні аспекти методу ВЛГД (вольової ліквідації глибокого дихання), показання, протипоказання, техніка дихання, контрольні проби, реакції очищення організму. Гіпоксичне тренування, показання, протипоказання, метод ЗОДШ (збільшення об'єму дихальних шляхів), методика дихання із застосуванням ЗОДШ.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств. Сост. М.Н. Тубольцев. – М.: ИЗОТЕКСТ, 2000. – 256 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина: [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Валеологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т «Україна», 2006. – 620 с.

7. Хорошуха М.Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять з оволодіння методикою дихання за К.П. Бутейком: [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2008. – 45 с.

8. Хорошуха М. Ф. Використання методу вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) у підвищенні резервних можливостей організму юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Наука і освіта. – 2010. – № 6 / LXXXIII. – С. 203–207.

9. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія] / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.

10. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.

11. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських											
Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	5	5	3	3	7	7
Робота на семінарському занятті											
Робота на практичному занятті	10	5	50	5	50	5	50	3	30	7	70

Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)											
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ											
Разом			87		87		87		65		109
	Максимальна кількість балів : 435										
	Розрахунок коефіцієнта : $435 / 100 = 4,35$										

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (14 год.)</b>		
Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (14 год.)</b>		
Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія (14 год.)</b>		
Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні та практичні основи.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів (10 год.)</b>		
Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 5. Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я та прискорення процесів реабілітації спортсменів (18 год.)</b>		
Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирія Іванова). Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.	Поточний	5
<b>Всього: 70 годин</b>		25

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне очне тестування. Проводиться так: студент чи група студентів (в кількості не більше 4-х осіб) отримують 25 різних тестових завдань. На підготовку одного тесту відводиться 40 с. *Оцінка*: вірна відповідь за тест – 1 бал, не вірна – 0 балів. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати – 25 балів.

Критерії оцінювання модульного очного тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

### 6.5. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 150 год.: лекції -20 год., практ. заняття - 50 год., самостійна робота - 70 год., модульн. контроль - 10 год., залік – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (87 балів)				
Лекції	1		2		
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів		Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	1-2		3-5		
Теми практичних занять	Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів		Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом		
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)				
Підсумковий контроль					

Модулі	<b>Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (87 балів)</b>				
Лекції	3		4		
Теми лекцій	Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.		Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів.		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	6-7		8-10		
Теми практичних занять	Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.		Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів.		
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)				
Підсумковий контроль					

Модулі	<b>Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія (87 балів)</b>				
Лекції	5		6		
Теми лекцій	Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи		Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	11		12-15		
Теми практичних занять	Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи		Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи		
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1		10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)				
Підсумковий контроль					



Модулі	<b>Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів (65 балів)</b>			
Лекції	7		8	
Теми лекцій	Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.		Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.	
Лекції, відвід. (бали)	1		1	
Практичні заняття	16		17-18	
Теми практичних занять	Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.		Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.	
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)			
Підсумковий контроль				

Модулі	<b>Змістовий модуль 5. Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я та прискорення процесів реабілітації спортсменів (109 балів)</b>						
Лекції	9			10			
Теми лекцій	Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирия Иванова).			Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.			
Лекції, відвід. (бали)	1			1			
Практичні заняття	19-20			21-25			
Теми практичних занять	Оздоровлення спортсменів силами Природи (система Порфирия Иванова).			Метод ВЛГД (дихання за Бутейком). Гіпоксичне тренування.			
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)						
Підсумковий контроль	<u>Залік</u>						

## **8. Рекомендовані джерела**

### ***Основні:***

1. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація [навч. посіб. ] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
3. Пат. 50707 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб швидкої гармонізації психоемоційного стану людини / Хорошуха М.Ф., Коваленченко В.Ф., Яроцинський В.Б., Ковтонюк М.В., Омельчук О.В. (Україна). – № у 2009 12258; заявл. 30.11.2009; опубл. 25.06.2010, Бюл. № 12. – С. 5. 20.
4. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб. ] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
6. Хорошуха М. Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять з оволодіння методикою дихання за К. П. Бутейком : [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2008. – 45 с.
7. Хорошуха М. Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять по загартуванню учнівської і студентської молоді силами Природи за системою П. К. Іванова : [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2008. – 72 с.
8. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
9. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

### ***Додаткові:***

10. Берсенєв Володимир. Біль у спині / Володимир Берсенєв. – Київ : СМП «АВЕРС», 2002. – 160 с.
11. Левенець В.М. Спортивна травматологія [навч. посіб.] / В.М. Левенець, Я.В. Лінько. - К.: Олімпійська література, 2008. – 215 с.

12. Хорошуха М. Ф. Валеологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т «Україна», 2006. – 620 с.
13. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.
14. Хорошуха М. Ф. Використання методу вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) у підвищенні резервних можливостей організму юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Наука і освіта. – 2010. – № 6 / LXXXIII. – С. 203–207.
15. Хорошуха М. Ф. Вплив обливання холодною водою за системою П.К. Іванова на організм юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. Вип. 81. – С. 473–477.
16. Хорошуха М. Ф. Застосування дихальної вправи «Біоенергетичний насос» для швидкої гармонізації психоемоційного стану юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. Т. II. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – С. 312–315. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).