

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
Ф.Б. Жильцов
" 31 " 04 2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична реабілітація в спорті

Для студентів

Спеціальності: 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Освітнього рівня: бакалаврський

Освітньої програми: 6.010203 - Здоров'я людини

Спеціалізації:



Київ - 2019

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 03.01.2019 р. № 5

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

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової)
програми (керівником проектної групи): 6.010203 - Здоров'я людини
____.____.2019 р.

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

Робочу програму перевірено
____.____.2019 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	4	
Семестр	8	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150	
Аудиторні	72	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	40	
Форма семестрового контролю	Іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування системи спеціальних знань про фізичну реабілітацію спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації за рахунок використання комплексу заходів, спрямованих на відновлення фізичної (спортивної) працездатності, функціональних і рухових здібностей та якості спортивного життя.

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. Сформувати здатність використовувати уміння надавати рекомендації щодо профілактики спортивного травматизму, знання і уміння надавати першу медичну допомогу в екстремальних умовах, а також знання про фактори, одні з яких погіршують працездатність спортсменів, а інші, навпаки, – покращують.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Проводити антропометричні та соматоскопічні дослідження в оцінюванні ефективності фізичної реабілітації спортсменів.

2. Проводити мануальне тестування м'язів за Ловеттом.

3. Проводити дослідження по визначенню фізичної працездатності з використанням простих функціональних проб в лабораторних умовах.

4. Здійснювати оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів.

5. Визначати функціональний стан спортсменів за допомогою інструментальних методів функціональної діагностики (пульсотаксиметрії, спірометрії, динамометрії, електроміорефлексометрії та ін.).

6. Кваліфіковано надати першу медичну допомогу в разі виникнення спортивних травм та гострих патологічних станів у спортсменів.

7. Вміти застосовувати знання в майбутній практичній діяльності щодо проведення експертної оцінки готовності спортсмена до тренувального процесу після проведеного курсу реабілітації.

8. Вміти аналізувати морфо-функціональні зміни, які виникають у спортсменів в процесі тренувань з метою профілактики можливого виникнення травматичних ушкоджень.

9. Діагностувати травматичні ушкодження м'язових тканин (меніск, зв'язки) колінного суглобу

10. Вміти визначати синдром міофасціальних тригерних точок у спортсменів та проводити лікування цього синдрому.

11. Вміти інтерпретувати причини та механізми розвитку травм в різних видах спорту.

12. Вміти діагностувати і знати механізми розвитку травматичних ушкоджень в окремо взятого спортсмена.

13. Опанувати простими мануальними способами у здійсненні біодинамічної корекції хребта.

14. Вміти використовувати медичні засоби відновлення спортивної працездатності.

15. Розуміти цінності здоров'я як найважливішого атрибуту життя людини; розуміння самоцінності людини як особистості; розуміння громадської свідомості, зокрема, у ставленні людини до духовних і матеріальних цінностей, прийняття здорового способу життя як характер життєдіяльності людини за соціальну норму; знання загальнолюдських принципів співіснування, гуманної поведінки під час проведення змагань різного ґатунку з метою усунення травм та ушкоджень.

16. Вміти використовувати одержані знання у практичній та професійній діяльності.

17. Вміти знаходити необхідну інформацію з теми; вміння застосовувати необхідні новітні інформаційні технології; розвинути в студентів уміння відфільтровувати тільки актуальну та корисну інформацію; формувати вміння аналізувати інформацію, помічати закономірності та використовувати їх, прогнозувати й робити висновки; сформувати вміння на основі аналізу попередньої інформації формувати власну точку зору; сформувати вміння генерувати оригінальні думки та ідеї; сформувати вміння реалізовувати на практиці на основі власних ідей нові розробки, технології тощо.

18. Вміти створювати оптимальні умови для виявлення пізнавальної активності студентів; формування потреби навчатися протягом усього життя; сприяння формуванню вмінь та навичок здобувати знання самостійно за допомогою різних джерел інформації.

19. Володіти комунікативною культурою, вміти працювати в команді; вміти запобігати та виходити з будь-яких конфліктних ситуацій.

20. Бережливо ставитись до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності; здатність організувати та регулювати свою здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати власну поведінку та вчинки оточуючих; у готовності зберігати та реалізовувати здоров'язбережувальні позиції в умовах професійної діяльності.

21. Вміти визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання з метою кваліфікованого проведення реабілітації тих осіб, які цього потребують, зміцнення індивідуального здоров'я, розвитку рухових якостей, формування життєво важливих навичок, умінь та знань, необхідних для здійснення професійної діяльності, а також для активної участі в суспільному та культурному житті.

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	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті».							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів	6	2		2			2
Тема 2. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом	8	2		4			2
Модульний контроль	2						
Разом	16	4	-	6	-	-	4
Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів							
Тема 3. Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології	6	2		2			2
Тема 4. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру	6	2		2			2
Тема 5. Діагностика ушкодження м'язних тканин колінного суглоба	8	2		4			2
Тема 6. Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба	8	2		2			4
Тема 7. Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок і суглобової сумки гомілковоступневого суглоба та запалення підшовного сухожилка	6	2		2			2
Тема 8. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів	6	2		2			2
Модульний контроль	2						
Разом	42	12	-	14	-	-	14
Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів							
Тема 9. Синдром міофасціальних тригерних точок	10	2		4			4
Тема 10. Мануальна терапія у лікуванні	20	2		12			6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
захворювань хребта спортсменів							
Модульний контроль	2						
Разом	32	4		16	-	-	10
Змістовий модуль 4. Природні та нетрадиційні методи, що впливають на здоров'я спортсменів							
Тема 11. Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів	6	2		2			2
Тема 12. Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування	8	2		2			4
Тема 13. Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія	8	2		2			4
Тема 14. Засоби відновлення та їх характеристика	6	2		2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30	8	-	8	-	-	12
Семестровий контроль	30						
Усього	150	28	-	44	-	-	40

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. 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 2-3. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті.

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 береги, 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.

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.

Лекція 4. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру.

Основні питання / ключові слова: 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 5. Діагностика ушкодження м'яких тканин колінного суглоба.

Основні питання / ключові слова: Діагностика ушкодження бокових зв'язок. Діагностика ушкодження хрестоподібних зв'язок. Діагностика ушкодження менісків.

Лекція 6. Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба.

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.

Лекція 7. Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок і суглобової сумки гомілковоступневого суглоба та запалення підшовного сухожилка.

Основні питання / ключові слова: Доктрина після реконструкції ахіллового сухожилка. Доктрина дій під час ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба.

Лекція 8. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів.

Основні питання / ключові слова: 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 4. Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології.

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.

Рекомендована література:

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового апарата / 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 береги, 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. – 377 с.
14. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

Практичне заняття 5. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру.

Основні питання / ключові слова: Класифікація спортивних травм. Причини та механізми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів.

Загальні основи лікування і реабілітації. Поперемінне 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. – 377 с.
14. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

Практичне заняття 6-7. Діагностика ушкодження м'яких тканин колінного суглоба.

Основні питання / ключові слова: Діагностика ушкодження бокових зв'язок колінного суглоба. Діагностика ушкодження хрестоподібних зв'язок колінного суглоба. Діагностика ушкодження менісків колінного суглоба.

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. – 377 с.
14. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

Практичне заняття 8. Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба.

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.

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.

Практичне заняття 9. Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба.

Основні питання / ключові слова: Доктрина після реконструкції ахіллового сухожилка. Доктрина дій під час ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Доктрина дій під час запалення підшовного сухожилка.

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.

Практичне заняття 10. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів.

Основні питання / ключові слова: 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

Лекція 9. Синдром міофасціальних тригерних точок

Основні питання / ключові слова: Тригерні точки (ТТ) (від англ. trigger – спусковий гачок, імпульсивний, який швидко реагує на біль) – це «точки-мішені», що носять психосоматичний характер і переважно виникають у верхній половині тулуба. Розрізняють: активні і латентні ТТ. Діагностика міофасціального болю. Розрізняють дві групи методів: 1) – мануальні методи діагностики ТТ; 2) – лабораторні та інструментальні методи діагностики ТТ. Диференційна діагностика. Загальні принципи лікування осіб із синдромом міофасціальних ТТ.

Лекція 10. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів.

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 (ПІР), маніпуляція. Профілактика остеохондрозу.

Практичне заняття 11-12. Синдром міофасціальних тригерних точок.

Основні питання / ключові слова: Тригерні точки (ТТ) (від англ. trigger – спусковий гачок, імпульсивний, який швидко реагує на біль) – це «точки-мішені», що носять психосоматичний характер і переважно виникають у верхній половині тулуба. Розрізняють: активні і латентні ТТ. Діагностика міофасціального болю. Розрізняють дві групи методів: 1) – мануальні методи діагностики ТТ; 2) – лабораторні та інструментальні методи діагностики ТТ. Диференційна діагностика. Загальні принципи лікування осіб із синдромом міофасціальних ТТ.

Рекомендована література:

1. Берсенев Володимир. Біль у спині / Володимир Берсенев. – 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. – 377 с.

Практичне заняття 13-18. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів.

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 (ПР), маніпуляція. Демонстрація прийомів мануальної терапії при неврологічних проявах шийного, грудного та попереково-крижового остеохондрозу. Методи профілактики остеохондрозу у різних відділах хребта.

Рекомендована література:

1. Берсенев Володимир. Біль у спині / Володимир Берсенев. – 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. – 377 с.

Змістовий модуль 4. Природні та нетрадиційні методи, що впливають на здоров'я спортсменів

Лекція 11. Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Споживання алкоголю. Куріння. Примусове зменшення зайвої ваги. Використання анаболічних стероїдів.

Лекція 12. Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування.

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 та ін. Використання лазні-сауни у зміцненні здоров'я спортсменів. Особливості загартовування спортсменів.

Лекція 13. Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія.

Основні питання / ключові слова: Загальна характеристика методів, які об'єднуються під терміном «рефлексотерапія»: акупунктура (голковколвання), акупресура (точковий масаж), припікання (чжень-цзю-терапія) тощо. Методи рефлексотерапії у зміцненні здоров'я спортсменів та практично здорових людей (використання 4-х так званих «енергетичних морів» та «океану енергії»). Використання вправи «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я людини.

Лекція 14. Засоби відновлення та їх характеристика.

Основні питання / ключові слова: Засоби відновлення спортивної працездатності: педагогічні, психологічні, медичні (медико-біологічні). Медичні засоби: раціональне (збалансоване) харчування; фізичні фактори (масаж, лазня-сауна, души, електропроцедури та ін.), фармакологічні засоби (основні групи лікарських форм, які рекомендовано фармакологічним комітетом МОЗ України).

Практичне заняття 19. Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Споживання алкоголю. Куріння. Примусове зменшення зайвої ваги. Використання анаболічних стероїдів.

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. 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. – 377 с.

Практичне заняття 20. Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування.

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 та ін. Використання лазні-сауни у зміцненні здоров'я спортсменів. Особливості загартовування 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. Подшибякин А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – К. : Здоровья, 1986. – 80 с.
3. 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.
4. 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.
5. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
6. Чусов Ю. Н. Особенности закаливания спортсменов / Ю. Н. Чусов. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.

Практичне заняття 21. Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія.

Основні питання / ключові слова: Загальна характеристика методів, які об'єднуються під терміном «рефлексотерапія»: акупунктура (голковколювання), акупресура (точковий масаж), припікання (чжень-цзю-терапія) тощо. Методи рефлексотерапії у зміцненні здоров'я спортсменів та практично здорових людей (використання 4-х так званих «енергетичних морів» та «океану енергії»). Використання вправи «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я людини.

Рекомендована література:

1. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Лувсан Гаваа. – М. : Наука, 1986. – 576 с.
2. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – К. Вища школа, 1989 – 479 с.
3. Самосюк І. З. Рефлексотерапія у педіатрії / І. З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 128 с.
4. 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.

5. 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.

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

Практичне заняття 22. Засоби відновлення та їх характеристика.

Основні питання / ключові слова: Засоби відновлення спортивної працездатності: педагогічні, психологічні, медичні (медико-біологічні). Медичні засоби: раціональне (збалансоване) харчування; фізичні фактори (масаж, лазня-сауна, души, електропроцедури та ін.), фармакологічні засоби (основні групи лікарських форм, які рекомендовано фармакологічним комітетом МОЗ України).

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. 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. – 377 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	
		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	6	6	2	2	4	4
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	3	3	7	7	8	8	4	4
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	3	30	7	70	8	80	4	40
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			63		113		120		74
Максимальна кількість балів : 370									
Розрахунок коефіцієнта : $370 / 100 = 3,70$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (10 год.)		
Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (10 год.)		

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру. Діагностика ушкодження м'язних тканин колінного суглоба. . Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба. Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів.	Поточний	5
Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів (10 год.)		
Синдром міофасціальних тригерних точок. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів.	Поточний	5
Змістовий модуль 4. Природні та нетрадиційні методи, що впливають на здоров'я спортсменів (10 год.)		
Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів. Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування. Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія. Засоби відновлення та їх характеристика.	Поточний	5
Всього: 40 годин		20

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 письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25

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

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:

1. Охарактеризуйте структуру здоров'язнавства в Україні та визначте місце фізичної реабілітації у цій структурі.
2. Охарактеризуйте види реабілітації.
3. Визначте загальні принципи реабілітації.
4. Визначте періоди та етапи медичної реабілітації.
5. Розкрийте сутність фізичної реабілітації як складової частини медичної реабілітації.
6. Охарактеризуйте засоби фізичної реабілітації.
7. Визначте головні завдання фізичної реабілітації хворих та інвалідів.
8. Охарактеризуйте основні засоби ЛФК у проведенні фізичної реабілітації.
9. Охарактеризуйте додаткові засоби ЛФК у проведенні фізичної реабілітації.
10. Визначте головні завдання фізичної реабілітації спортсменів.
11. Визначте етапи реабілітації спортсменів.
12. Дайте характеристику оперативному контролю за ходом реабілітації спортсменів.
13. Дайте характеристику експертній оцінці готовності спортсменів до тренувального процесу після проведеної реабілітації.
14. Охарактеризуйте основні складові реабілітаційної програми спортсмена.
15. Розкрийте сутність ізокінетичного тестування спортсмена.
16. Розкрийте сутність проведення гоніометрії у спортсменів.
17. Розкрийте сутність мануального тестування м'язів за Ловеттом.
18. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі клубово-поперекового м'язу (*m. iliopsoas*)].
19. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі великого сідничного м'язу (*m. gluteus maximus*)].
20. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі середнього сідничного м'язу (*m. gluteus medius*)].
21. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі привідних м'язів стегна (*mm. adductores*)].
22. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі чотириголового м'язу стегна (*m. biceps femoris*)].
23. Опишіть техніку тестування м'язів нижньої кінцівки [на прикладі двоголового м'язу стегна (*m. quadriceps femoris*)].
24. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі трапецієподібного м'язу стегна (*m. biceps femoris*)].
25. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі трапецієподібного м'язу (*m. trapezius*)].
26. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі дельтоподібного м'язу (*m. deltoideus*)].
27. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі великого грудного м'язу (*m. pectoralis major*)].
28. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки (на прикладі зовнішніх ротаторів плеча).

29. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки (на прикладі внутрішніх ротаторів плеча).

30. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі двоголового м'язу плеча (*m. biceps brachii*)].

31. Опишіть техніку тестування м'язів верхньої кінцівки [на прикладі плечопроменевого м'язу (*m. brachioradialis*)].

32. Опишіть техніку тестування м'язів шиї [на прикладі грудинно-ключично-соскоподібного м'язу (*m. sternocleidomastoideus*)].

33. Опишіть техніку тестування м'язів шиї (на прикладі м'язів-випрямлячів голови).

34. Опишіть техніку тестування м'язів тулуба [на прикладі прямого м'язу живота (*m. rectus abdominis*)].

35. Опишіть техніку тестування м'язів тулуба [на прикладі м'язу-випрямляча тулуба (*m. erector trunci*)].

36. Назвіть зовнішні й внутрішні чинники виникнення спортивних травм.

37. Визначте загальні основи лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.

38. Розкрийте сутність методу контрастів у лікуванні та реабілітації спортивних ушкоджень.

39. Розкрийте сутність методу комплексного лікування спортивних ушкоджень.

40. Опишіть процес реабілітації спортсменів після ушкодження м'язів різного ступеня.

41. Опишіть процес реабілітації спортсменів після ушкоджень (розтягнень) суглобів.

42. Опишіть процес реабілітації спортсменів після ушкодження периферійних нервів..

43. Опишіть процес реабілітації спортсменів під час больової дестабілізації плечового суглоба.

44. Опишіть процес реабілітації спортсменів після важких ушкоджень плечового пояса.

45. Опишіть процес реабілітації спортсменів під час травматичного епікондиліту (лікоть тенісиста).

46. Опишіть процес реабілітації спортсменів після оперативного видалення меніска з колінного суглоба.

47. Опишіть процес реабілітації спортсменів після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

48. Опишіть процес реабілітації спортсменів після реконструкції задньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

49. Опишіть процес реабілітації спортсменів після реконструкції ахіллового сухожилка.

50. Опишіть процес реабілітації спортсменів під час запалення підшовного сухожилка.

51. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження бокових зв'язок колінного суглоба.

52. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження хрестоподібних зв'язок колінного суглоба.

53. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження менісків колінного суглоба.

54. Розкрийте сутність синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.

55. Опишіть клінічну картину синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.

56. Опишіть диференційну діагностику синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.

57. Розкрийте загальні принципи лікування синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.

58. Висвітліть показання та протипоказання до застосування мануальної терапії у фізичній реабілітації.

59. Розкрийте можливості використання масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.

60. Розкрийте можливості використання прийомів масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.

61. Розкрийте можливості використання прийомів мобілізації (пасивних рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.

62. Розкрийте можливості використання прийомів постізометричної релаксації (ПІР) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.

63. Розкрийте можливості використання прийомів маніпуляції (форсированих рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.

64. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на шийному відділі.

65. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на грудному відділі.

66. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на попереково-крижовому відділі.

67. Розкрийте фактори оздоровчої дії холодної води на організм у світі новітніх даних.

68. Розкрийте сутність нетрадиційних засобів (рефлексотерапії) у зміцненні здоров'я спортсменів (на прикладі використання акупунктурних точок «енергії моря» та «енергії океану»).

69. Розкрийте сутність негативного фактора «споживання алкоголю» у погіршенні працездатності та реабілітації спортсменів.

70. Розкрийте сутність негативного фактора «куріння» у погіршенні працездатності та реабілітації спортсменів.

71. Розкрийте сутність негативного фактора «примусового зменшення зайвої ваги» у погіршенні працездатності та реабілітації спортсменів.

72. Розкрийте сутність негативного фактора «застосування анаболічних стероїдів» у погіршенні працездатності та реабілітації спортсменів.

73. Опишіть педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

74. Опишіть психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

75. Опишіть медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

6.6. Шкала відповідності оцінок

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

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 150 год.: лекції - 28 год., практ. заняття - 44 год., самостійна робота - 40 год., модульн. контроль - 8 год., іспит – 7,92 год.

Модулі	Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (63 бали)			
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	
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
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)			
Підсумковий контроль				

Модулі	Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (113 балів)					
Лекції	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології	Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру	Діагностика ушкодження м'яких тканин колінного суглоба	Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба	Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок і суглобової сумки гомілковоступневого суглоба та запалення підшшового сухожилка	Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1	1	1
Практичні заняття	4	5	6-7	8	9	10
Теми практичних занять	Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології	Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень різного характеру	Діагностика ушкодження м'яких тканин колінного суглоба	Фізична реабілітація після оперативного видалення меніска та реконструкції хрестоподібних зв'язок колінного суглоба	Фізична реабілітація після реконструкції ахіллового сухожилка, ушкодження зв'язок і суглобової сумки гомілковоступневого суглоба та запалення підшшового сухожилка	Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях плечового та ліктьового суглобів
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	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	Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів (129 балів)	
Лекції	9	10
Теми лекцій	Синдром міофасціальних тригерних точок	Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Практичні заняття	11-12	13-18
Теми практичних занять	Синдром міофасціальних тригерних точок	Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)	
Підсумковий контроль		

Модулі	Змістовий модуль 4. Природні та нетрадиційні методи, що впливають на здоров'я спортсменів			
Лекції	11	12	13	14
Теми лекцій	Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів	Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування	Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія	Засоби відновлення та їх характеристика
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1
Практичні заняття	19	20	21	22
Теми практичних занять	Фактори, що погіршують працездатність та негативно впливають на процеси реабілітації спортсменів	Природні фізичні чинники у зміцненні здоров'я спортсменів: загартовування	Нетрадиційні засоби у зміцненні здоров'я спортсменів: рефлексотерапія	Засоби відновлення та їх характеристика
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 № 4 (25 балів)			
Підсумковий контроль	Іспит			

8. Рекомендовані джерела

Основні:

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. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.
3. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
4. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
6. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
7. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
8. Тревелл Дж. Миофасциальные боли / Дж. Тревелл, Д. Г. Симонс; пер.с англ. В 2 томах. Т. 1. – М. : Медицина, 1989. – 256 с.
9. 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.
10. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

Додаткові:

11. Берсенев Володимир. Біль у спині / Володимир Берсенев. – Київ : СМП «АВЕРС», 2002. – 160 с.
12. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Лувсан Гаваа. – М. : Наука, 1986. – 576 с.
13. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
14. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
15. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
16. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – К. Вища школа, 1989 – 479 с.
17. Подшибякин А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – К. : Здоровья, 1986. – 80 с.
18. Самосюк І. З. Рефлексотерапія у педіатрії / І. З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 128 с.

19. 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.
20. 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.
21. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
22. 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. – 377 с.
23. Чусов Ю. Н. Особенности закаливания спортсменов / Ю. Н. Чусов. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.