

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«29» 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТРАВМАТИЗМУ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 014 Середня освіта
спеціалізація 014.11 Фізична культура

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан ФФВіС

Т.в.о. директора ННІПО

Начальник НМВ

Тіхоміров А. І.

Гетманцев С. В.

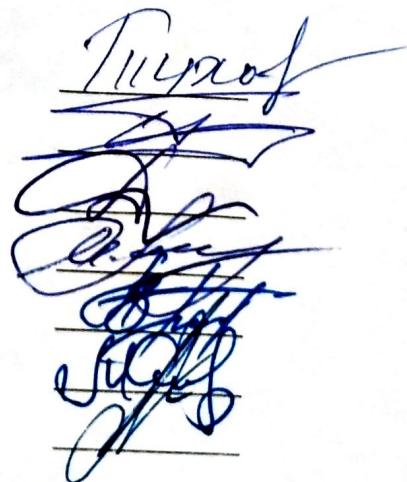
Довгань Н. Ю.

Городинська І. В.

Вербицький В.А.

Зуб К. М.

Постикіна Є. Г.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	Характеристика дисципліни
Найменування дисципліни	Профілактика та реабілітація травматизму у фізичній культурі і спорті	
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність	014 Середня освіта	
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура	
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	5, 6	7, 8, 9
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин	
Структура курсу:		
– лекції		4
– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	62	10
годин самостійної роботи здобувачів	58	106
Відсоток аудиторного навантаження	50%	13%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	атестація	
Форма підсумкового контролю	Екзамен (5 сем.)	Екзамен (9 трим.)

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: формування у здобувачів здатності здійснювати профілактику травм і функціональних порушень та реалізовувати базові реабілітаційні заходи засобами фізичної культури і спорту; планувати відновлення, забезпечувати безпеку та критерійне повернення до рухової активності/спорту.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з сучасними підходами до профілактики травм, скринінгу та оцінки ризиків у фізичній культурі і спорті;
- сформувати розуміння принципів етапної спортивної реабілітації, дозування навантаження та контролю симптомів;
- навчити підбирати та обґрунтовувати комплекси вправ (мобільність, стабілізація, сила, координація, витривалість) для різних цілей відновлення;
- оволодіти методами функціонального тестування та критеріями повернення до тренувань/змагань (RTP/RTS);
- розвинути навички ведення документації, моніторингу прогресу та комунікації з учасниками освітньо-тренувального процесу;
- сформувати здатність адаптувати профілактично-реабілітаційні заходи до віку, статі, рівня підготовленості, виду спорту та умов інклюзивного середовища;
- навчитися аналізувати кейси, приймати рішення щодо безпечного збільшення навантаження та профілактики рецидивів.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

Інтегральна компетентність (ІК)	ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 3	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 10	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	ФК 6	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	ФК 8	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.

Передумови вивчення дисципліни: дисципліна спирається на знання з анатомії і фізіології людини, біомеханіки, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, основ спортивного тренування та спортивної медицини.

У результаті вивчення дисципліни здобувач має знати: основні моделі виникнення травм та фактори ризику; принципи профілактики, відновлення і реабілітації; базові протоколи ведення типових ушкоджень; критерії RTP/RTS; правила безпеки та етичні засади реабілітаційної роботи.

Уміти: проводити первинний збір інформації, спостереження та прості функціональні тести; складати профілактичні програми та плани відновлення; дозувати навантаження і контролювати симптоми; документувати процес і оцінювати ефективність застосованих засобів.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 10	Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану, розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.
ПРН 15	Вміти визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ теми	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Вступ. Профілактика і реабілітація у ФКіС: поняття, принципи, етика, безпека.		2	6
2	Тема 2. Фактори ризику та скринінг: анамнез, огляд, оцінка рухових патернів.		6	6
3	Тема 3. Управління навантаженням: планування, відновлення, профілактика перенавантаження.		6	6
4	Тема 4. Профілактичні програми: розминка, мобільність, стабілізація, нейром'язовий контроль.		6	7
5	Тема 5. Принципи спортивної реабілітації: етапність, дозування, біль/набряк, прогресії вправ.		6	6
6	Тема 6. Реабілітація колінного суглоба: відновлення функції та профілактика рецидивів.		8	7
7	Тема 7. Реабілітація гомілкостопа/стопи та кульшового суглоба.		8	6
8	Тема 8. Реабілітація плечового комплексу та верхньої кінцівки.		10	7
9	Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.		10	7
	Всього за курсом	0	62	58

Заочна форма:

№ теми	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Вступ. Профілактика і реабілітація у ФКіС: поняття, принципи, етика, безпека.	2		10

2	Тема 2. Фактори ризику та скринінг: анамнез, огляд, оцінка рухових патернів.		2	10
3	Тема 3. Управління навантаженням: планування, відновлення, профілактика перенавантаження.			10
4	Тема 4. Профілактичні програми: розминка, мобільність, стабілізація, нейром'язовий контроль.		2	10
5	Тема 5. Принципи спортивної реабілітації: етапність, дозування, біль/набряк, прогресії вправ.	2		10
6	Тема 6. Реабілітація колінного суглоба: відновлення функції та профілактика рецидивів.		2	10
7	Тема 7. Реабілітація гомілкостопа/стопа та кульшового суглоба.		2	10
8	Тема 8. Реабілітація плечового комплексу та верхньої кінцівки.			10
9	Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.		2	10
10	Тема 10. Функціональне тестування та критерії повернення до спорту (RTP/RTS).			6
11	Тема 11. Інтегративні кейси: індивідуалізація програм, документація, взаємодія фахівців.			10
	Всього за курсом	4	10	106

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

Лекційні заняття не передбачені навчальним планом (0 год.).

Заочна форма:

№ теми	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Вступ. Основи профілактики травм у ФКіС. - поняття та класифікації травм - принципи безпеки і етики - структура реабілітаційного процесу	2
4	Принципи спортивної реабілітації. - етапність і прогресії - контроль симптомів - критерійний підхід	2

4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

Денна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
2	Скринінг і оцінка ризику. - опитувальники, анамнез - огляд постави і рухів - базові тести мобільності/стабільності	2

4	Профілактичні комплекси. - розминка (FIFA 11+ / адаптації) - мобільність і стабілізація - координація і пліометрія (база)	2
6	Реабілітація коліна. - контроль болю/набряку - сила квадрицепса/задньої поверхні - вправи закритого/відкритого ланцюга	2
7	Гомілкостоп/стопа та кульша. - стабілізація та пропріоцепція - сила і контроль руху - профілактика підвертань/перевантажень	2
9	Хребет і core. - нейтральна позиція - антифлексія/антиобертання - профілактика болю в попереку	2

Практичні заняття передбачають аналіз кейсів, відпрацювання техніки виконання вправ, моделювання програм профілактики та реабілітації, застосування простих функціональних тестів і ведення документації.

№	Тема (блок)	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1.	1	Вступ: місце дисципліни у ФКіС; мета, структура, очікувані результати	2
2.	2	Скринінг: мета; опитувальники (PAR-Q/шкали болю/самопочуття), анамнез	2
3.	2	Тести мобільності 1: гомілкостоп (дорсіфлексія), кульша (IR/ER) — методика	2
4.	2	Тести мобільності 2: грудний відділ, плечовий пояс — методика, типові помилки	2
5.	3	Управління навантаженням: внутрішнє/зовнішнє; прогресія; “too much too soon”	2
6.	3	Мікроцикл: принципи планування; чергування навантаження/відновлення	2
7.	3	Практикум: складання мікроциклу + план відновлення під заданий кейс	2
8.	4	Профілактичні комплекси: принципи; структура розминки (RAMP/аналог), дозування	2
9.	4	Мобільність і стабілізація: базові комплекси для кульші/гомілкостопа/Th-spine	2
10.	4	Практикум: скласти профілактичний комплекс 10–15 хв для обраного виду спорту	2
11.	5	Принципи реабілітації: етапність; загоєння тканин і наслідки для навантаження	2
12.	5	Функціональний етап: сила/координація/швидкість; підготовка до RTP/RTS	2
13.	5	Практикум: шаблон плану реабілітації + критерії прогресії (приклад на 4 тижні)	2
14.	6	Коліно: типові ушкодження; первинна оцінка; “red flags”	2
15.	6	Коліно (гострий): біль/набряк, ROM; рання активація; безпечні вправи	2
16.	6	Коліно (підгострий): контроль квадрицепса; сила стегна/сідниць — прогресії	2

17.	6	Кейс: ACL/меніск — поетапний план + профілактика рецидиву	2
18.	7	Гомілкостоп/стопа/кульша: типові травми; базова оцінка	2
19.	7	Мобільність: дорсіфлексія; “intrinsic” стопи — вправи та контроль	2
20.	7	Кульша: контроль тазу; glute med/rotators; техніка і типові помилки	2
21.	8	Плече: ритм лопатка-плече; типові порушення; первинна оцінка	2
22.	8	Лопаткова стабілізація 1: serratus anterior/нижні трапеції — техніка, регресії	2
23.	8	Ротаторна манжета 1: ізометрія/легка сила ER/IR; дозування, безпека	2
24.	8	Мобільність плеча/Th-spine: показання, обмеження, безпечні варіанти	2
25.	8	Повернення до навантаження: прогресія overhead/ударних рухів; контроль обсягу	2
26.	8	Кейс: імпінджмент/overuse — план 4–6 тиж + профілактика рецидиву	2
27.	9	Хребет: нейтральна позиція; “red flags”; первинна оцінка	2
28.	9	Рухова гігієна: hip-hinge, брейсинг; безпечні підйоми/перенесення	2
29.	9	Повернення після LBP: прогресія навантаження; критерії безпеки	2
30.	9	Профілактика LBP: техніка силових; контроль обсягу; відновлення	2
31.	9	Кейс: рецидивний біль у попереку — індивідуальна програма + моніторинг	2
Разом			62

Заочна форма:

№ заняття	Тема заняття / план	Кількість годин
2	Тема 2. Фактори ризику та скринінг.	2
4	Тема 4. Профілактичні програми.	2
6	Тема 6. Реабілітація колінного суглоба.	2
7	Тема 7. Реабілітація гомілкостопу/стопи та кульшового суглоба.	2
9	Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.	2

Практичні заняття для заочної форми спрямовані на відпрацювання ключових алгоритмів, аналіз кейсів і підготовку підсумкової контрольної роботи.

№	Тема (блок)	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1.	2	Профілактична розминка: структура (RAMP/аналог), дозування, типові помилки	2
2.	4	Нижня кінцівка 1: коліно/гомілкостоп — ROM, активація, СКС/ОКС (база)	2
3.	6	Інтегративний кейс: скласти план RTP/RTS + профілактика рецидивів (захист рішення)	2

4.	7	Документація: план реабілітації/профілактики, щоденник, шаблон моніторингу прогресу	2
5.	9	Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.	2
Разом			10

4.3.Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату.

Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см, ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи. Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переносу слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки. Титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Перелік тем для підготовки реферату

1. Профілактика травматизму у фізичній культурі і спорті: принципи, рівні, інструменти.
2. Класифікація спортивних травм та функціональних порушень: причини й механізми.
3. Фактори ризику спортивних травм: внутрішні/зовнішні, модифіковані/немодифіковані.
4. Скринінг у ФКіС: анамнез, базові тести, інтерпретація результатів.
5. Управління тренувальним навантаженням: профілактика перенавантаження і перетренованості.
6. Моніторинг стану спортсмена: RPE, DOMS, wellness-анкети, щоденник навантаження.

7. Відновлення у спорті: сон, харчування, гідратація, активне відновлення (огляд доказовості).
8. Нейром'язові профілактичні програми (NMT): структура, приклади, умови ефективності.
9. Розминка як фактор профілактики: компоненти, тривалість, типові помилки.
10. Роль мобільності й гнучкості у профілактиці травм: доцільність різних видів стретчингу.
11. Міофасціальний реліз (ролер/м'яч): механізми дії, показання, обмеження.
12. Кріо- і теплотерапія у відновленні: показання/протипоказання, режими.
13. Тейпування (кінезіо/атлетичне): можливості, показання, типові помилки.
14. Етапність реабілітації після травм ОРА: гострий, підгострий, функціональний етапи.
15. Дозування вправ у реабілітації: інтенсивність, обсяг, частота, критерії прогресії.
16. Біль і набряк у реабілітації: алгоритми контролю та критерії безпечного навантаження.
17. Стабілізація та пропріоцепція в реабілітації: засоби, прогресії, контроль якості руху.
18. Силова підготовка у реабілітації: режими роботи м'язів, прогресії, типові помилки.
19. Пліометрія у пізніх етапах реабілітації: принципи, дозування, критерії готовності.
20. Функціональне тестування у реабілітації: валідність, безпека, інтерпретація.
21. Return-to-Play / Return-to-Sport: критерії, тести, профілактика рецидивів.
22. Реабілітація та профілактика рецидивів травм коліна (ACL/меніск): ключові підходи.
23. Реабілітація та профілактика підвертань гомілкостопа: програми і критерії повернення.
24. Реабілітація кульшового суглоба: контроль руху, типові дисфункції, вправи.
25. Реабілітація плечового комплексу: роль лопатки, ротаторної манжети, дозування.
26. Профілактика перевантаження плеча у спортивних іграх/єдиноборствах.
27. Профілактика та реабілітація болю у попереку: принципи, "core", рухова гігієна.
28. Психологічні фактори у реабілітації: мотивація, страх повторної травми, комплаєнс.
29. Організація безпечного тренувального середовища: інвентар, покриття, правила безпеки.
30. Профілактика та реабілітація в інклюзивному середовищі: адаптації, ризики, комунікація.

Самостійна робота включає опрацювання рекомендованих джерел, підготовку до практичних занять, виконання індивідуальних завдань та підготовку до підсумкового контролю.

- підготовка конспектів за темами курсу (ключові поняття, алгоритми, критерії прогресії);
- аналіз не менше 3 практичних кейсів (опис проблеми, цілі, засоби, дозування, контроль ризиків);
- розробка профілактичної програми (4-6 тижнів) для обраного виду спорту/контингенту;
- розробка етапної реабілітаційної програми для типового ушкодження (8-12 тижнів) з критеріями переходу між етапами;
- підготовка реферату/презентації на одну з актуальних тем (за завданням викладача);
- підготовка підсумкової контрольної роботи (заочна форма) та відповідей на екзаменаційні питання.

Вимоги до оформлення письмових робіт: формат А4, шрифт Times New Roman 14, міжрядковий інтервал 1,5; вирівнювання за шириною; абзац 1,0 см; поля: ліве 3 см, праве 1,5 см, верхнє і нижнє 2 см. У тексті обов'язкові посилання на джерела, список використаної літератури.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичне забезпечення: робоча програма дисципліни; тематичні плани лекцій і практичних занять; методичні рекомендації до виконання самостійної та контрольної роботи; банк тестових завдань; екзаменаційні білети.

Матеріально-технічне забезпечення: спортивний зал/тренажерна зала; інвентар (гантелі, еспандери, гумові стрічки, медболи, баланс-платформи); засоби вимірювання (секундомір, пульсометр за наявності); мультимедійне обладнання.

Інформаційне забезпечення: навчальні посібники та електронні ресурси; наукові статті з профілактики травм і спортивної реабілітації; міжнародні рекомендації щодо RTP/RTS.

5. Підсумковий контроль

5.1. Перелік питань підсумкового контролю (екзамен)

5 семестр

1. Поняття профілактики травм і спортивної реабілітації: мета, завдання, принципи.
2. Класифікація спортивних травм і функціональних порушень. Типові механізми виникнення.
3. Фактори ризику травм: внутрішні та зовнішні. Модифіковані/немодифіковані.
4. Скринінг у ФКіС: збір анамнезу, огляд, базові функціональні тести.
5. Принципи управління тренувальним навантаженням. Ознаки перенавантаження.
6. Відновлення: сон, харчування, гідратація, відновлювальні процедури (огляд доказовості).
7. Нейром'язові профілактичні програми: структура, приклади, умови ефективності.
8. Етапність реабілітаційного процесу: гострий, підгострий, функціональний етапи.
9. Дозування вправ у реабілітації: інтенсивність, обсяг, частота, прогресія.
10. Біль і набряк у відновленні: підходи до контролю, критерії безпечного навантаження.
11. Відновлення мобільності: методи, вправи, типові помилки.
12. Стабілізація та пропріоцепція: значення, засоби, контроль якості руху.
13. Силова підготовка у реабілітації: принципи, режими роботи м'язів, прогресія.
14. Пліометрія та швидко-силові елементи у пізніх етапах реабілітації.
15. Реабілітація коліна: ключові цілі та засоби на різних етапах.
16. Профілактика рецидиву ушкоджень коліна (ACL/меніск): підхід до навантаження.
17. Реабілітація гомілкостопа: стабільність, пропріоцепція, критерії повернення.
18. Профілактика підвертань гомілкостопа: програми і засоби.
19. Реабілітація кульшового суглоба: типові проблеми, контроль руху, вправи.
20. Реабілітація плечового комплексу: роль лопатки, ротаторної манжети, дозування.
21. Профілактика перевантаження плеча у спортивних іграх/єдиноборствах.
22. Реабілітація хребта та профілактика болю у попереку: принципи і вправи.
23. Core-тренінг: завдання, засоби, критерії прогресії.
24. Функціональне тестування: види тестів, вимоги до валідності та безпеки.
25. Критерії RTP/RTS: загальні підходи, приклади критеріїв для нижньої кінцівки.
26. Критерії RTP/RTS для плечового комплексу та верхньої кінцівки.
27. Документація в реабілітації: план, щоденник, моніторинг прогресу.
28. Комунікація між тренером, викладачем, медичним працівником і здобувачем: етика та відповідальність.
29. Біомеханічні передумови травм: помилки техніки, компенсації, асиметрії.
30. Рухові патерни (squat/hinge/lunge/push/pull/carry): діагностика та корекція.
31. Постуральний контроль і баланс: методи оцінювання та тренування.
32. Поняття "prehab" (пререабілітація): завдання, приклади програм.
33. Роль розминки: компоненти, тривалість, специфічність, типові помилки.
34. Розтягування: види (статичне/динамічне/PNF), показання, ризику.
35. Міофасціальний реліз (ролер/м'яч): механізми, показання, безпека.
36. Мета- та мікроцілі реабілітації: SMART, критерії досягнення.
37. Алгоритм прийняття рішень "біль/симптоми ↔ навантаження": правила регресії/прогресії.
38. Реабілітація після м'язових ушкоджень (strain): етапи, критерії повернення.
39. Реабілітація після тендінопатій (Ахілл/пателлярне сухожилля): навантаження, ексцентрика, ізометрія.

40. Функціональні тести нижньої кінцівки: Hop-tests, Y-balance, CMJ — вимоги та інтерпретація.
41. Тести плечового комплексу: ROM, сила ротаторів, scapular control — критерії.
42. Оцінка мобільності (ankle dorsiflexion, hip rotation, thoracic mobility): методи й значення.
43. Оцінка сили: ізометрія/ізотонія, 1RM (оглядово), безпечні альтернативи.
44. Повернення до бігу (Return-to-Run): поетапний протокол, критерії прогресії.
45. Повернення до стрибків і зміни напрямку: етапи та контроль техніки.
46. Фізіологія загоєння тканин: фази, практичні наслідки для дозування навантаження.
47. Протипоказання до фізичних вправ у гострому періоді травми: відносні та абсолютні.
48. Оцінка набряку/об'єму рухів (ROM): прості методи вимірювання та інтерпретація змін.
49. Правила безпечної роботи з болем (pain monitoring model): “допустимі межі” і “стоп-ознаки”.
50. Вибір вправ за принципом “специфічності”: від ізоляції до функціонального ланцюга.
51. Вправи відкритого/закритого кінематичного ланцюга: переваги, ризики, етапність застосування.
52. Ізометричні вправи в реабілітації: задачі, дозування, показання при болю.
53. Ексцентричне навантаження: роль у профілактиці й реабілітації (м'язи/сухожилля).
54. Концентричні режими та їх місце в прогресії відновлення.
55. Прогресія складності: параметри (опора, площа, швидкість, амплітуда, зовнішнє навантаження).
56. Контроль техніки: ключові “маркерні” помилки (вальгус коліна, пронація стопи тощо).
57. Профілактика та реабілітація задньої поверхні стегна (hamstring): етапи і критерії повернення.
58. Пахово-привідний біль (groin pain): базові підходи до контролю навантаження і вправ.
59. Пателофеморальний біль: фактори ризику, корекція патернів, підбір вправ.
60. “Runner’s knee”/IT-бенд синдром (оглядово): причини, підходи до профілактики.
61. Фасціальні/міофасціальні болі: диференціація з травмою, базові підходи до роботи.
62. Повернення до присідання/станової/випадів після травми: критерії та технічні вимоги.
63. Вибір взуття та поверхні як фактор профілактики (біг/зал/майданчик): базові принципи.
64. Підбір інвентарю (ортези/бандажі): коли доцільно і які обмеження.
65. Роль гнучкості та мобільності у профілактиці травм: міфи та реальність.
66. Корекційні вправи для гомілкостопа (дорсіфлексія): прогресії й контроль.
67. Тренування балансу: статичний/динамічний, реактивний баланс — приклади прогресій.
68. Реактивна стабілізація коліна: вправи з непередбачуваним стимулом (оглядово).
69. Профілактика травм при зміні напрямку (COD): техніка, підготовчі вправи.
70. Навчання приземленню: критерії “м'якого приземлення” та типові помилки.
71. Пліометрія: вибір вправ, обсяг, частота, ознаки перевантаження.
72. Повернення до спринту: етапи, критерії готовності, контроль техніки.
73. Програми стабілізації лопатки: компоненти та критерії ефективності.
74. Дозування металних/ударних рухів: принципи прогресії для плеча.
75. Профілактика “ліктя/кисті” при повторних навантаженнях: базові вправи й контроль.
76. Профілактика болю в шиї у спортсменів: постава, м'язова витривалість, ергономіка.
77. Функціональні тести “core”: приклади, інтерпретація, обмеження.
78. Тестування витривалості м'язів: коли доречно у реабілітації, базові протоколи.
79. Самоконтроль навантаження здобувачем/спортсменом: щоденник, шкали, критерії.
80. Методика складання реабілітаційного плану на 4–6 тижнів: структура, логіка.
81. Побудова профілактичної програми для сезону: мінімально ефективний обсяг і частота.
82. Профілактика травм у силових вправах: “золоті правила” техніки й прогресії.
83. Навантаження після паузи (детренованість): алгоритм “повернення без зриву”.

84. Командна профілактика: організація групового заняття і контроль якості виконання.
85. Показники ефективності профілактики: що оцінювати (травматизм, готовність, тести).
86. Типові помилки при самостійному відновленні: “занадто рано/занадто багато/не те”.
87. Базові правила безпеки при використанні крію/тепла вдома.
88. Вибір вправ при обмеженні ROM: модифікації амплітуди та варіанти регресії.
89. Ситуаційна задача: скласти програму RTP/RTS для нижньої кінцівки (етапи й критерії).
90. Ситуаційна задача: скласти короткий протокол профілактики рецидиву травми гомілкостопа.

5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового білету ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили
Рівень вищої освіти – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Навчальна дисципліна

Профілактика та реабілітація у фізичній культурі і спорті

- 1) Теоретичне питання: Принципи етапної спортивної реабілітації та критерії прогресії.
- 2) Теоретичне питання: Скринінг та оцінка ризику травм у фізичній культурі і спорті.
- 3) Теоретичне питання: Вимоги до доступності середовища: простір, маркування, супровід, інвентар.
- 4) Практичне завдання (кейс): складіть 4-тижневий фрагмент програми профілактики рецидиву ушкодження гомілкостопа (цілі, вправи, дозування, критерії ускладнення). Схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол № ___ від «___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
Екзаменатор

Гетманцев С.В.
Тіхоміров А.І.

За повну розгорнуту відповідь на іспиті за 1 питання студент отримує 10 балів:

- 8-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
 - 5-7 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
 - 3-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
 - 0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;
- Максимальна кількість балів за іспит становить 40 балів.

ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

Тест містить 40 питань. На кожне питання можливі від 1 до 4 відповідей, позначені цифрами. З відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Цифри вашої відповіді занесіть у бланк для відповідей проти відповідного номера запитання. Після завершення часу відповіді не приймаються.

• **Фактори ризику спортивних травм поділяють на:**

- A) гострі та хронічні
- B) внутрішні та зовнішні
- C) первинні та вторинні
- D) локальні та системні

• До базових методів скринінгу у фізичній культурі і спорті належить:

- A) біохімічний аналіз крові
- B) збір анамнезу та функціональні тести руху
- C) генетичне тестування
- D) МРТ опорно-рухового апарату

• Ключовим критерієм переходу від підгострого до функціонального етапу реабілітації найчастіше є:

- A) повна відсутність дискомфорту при будь-якому навантаженні
- B) зменшення болю/набряку та відновлення контрольованого обсягу рухів
- C) наявність гематоми
- D) збільшення маси тіла спортсмена

Бланк відповідей

Група _____

ПІБ _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Максимальна кількість балів за залік становить 40 балів.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи здобувачів

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань здобувачів при вивченні дисципліни «Профілактика та реабілітація у фізичній культурі і спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи здобувачів.

Денна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Поточний контроль на практичних заняттях 16x3=48	48	Протягом семестру
2	Самостійна робота (реферат, інд.завд.)	12	Протягом семестру
4	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
5	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Участь у практичних заняттях та виконання практичних завдань 5x5=25	25	Протягом семестру
2	Написання реферату	5	Протягом семестру

3	Підсумкова контрольна робота (заочна форма)	30	Кінець семестру
4	Екзамен	40	Заліково- екзаменаційна сесія
5	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Денна форма

Усна відповідь на практичному занятті

3 бали (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вмів самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вмів викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Самостійна робота

Написання та захист реферату

5 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
4 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
3 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання оцінюється у 6 балів і враховується при підсумовуванні балів за СРС (самостійну роботу студентів).

5-6 балів (відмінно)	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2020 року), дотримання норм доброчесності).
3-4 бали (добре)	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2020 року), дотримання норм доброчесності).
2-3 бали (задовільно)	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності).
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Заочна форма

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист реферату

5 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
4 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
3 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.

2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з трьох письмових питань. Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 30 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Опишіть принципи управління навантаженням і профілактики перенавантаження у спортсменів.
2. Документація в реабілітації: план, щоденник, моніторинг прогресу.
3. Практичний блок: складіть етапний план реабілітації колінного суглоба після ушкодження меніска (цілі, засоби, контроль, критерії переходу).

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістовне розкриття питання (0-5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0-3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0-2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Буховець Б., Долинський Б., Борщенко В. Фізична реабілітація : навчальний посібник. Одеса, 2022.
2. Неведомська Є. Гігієна у фізичній реабілітації : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2025.
3. Руденко Р. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія. Львів, 2021.
4. Приступа Є., Жарська Н., Бріскін Ю., Вовканич А. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. № 7(4). С. 163–169.
5. Марцінковський І. Б., Полхутенков В. Профілактика спортивного травматизму спортсменів з настільного тенісу. 2023.
6. Гаврилюк В. О., Головащенко Р. В., Гулай В. С. Профілактика травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування засобами кінезіопластики. 2024.
7. Адаптивний спорт при порушеннях опорно-рухового апарату. Медсестринство. 2025.

8. Руденко Р. Є., Щерба І. Р. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів-лучників після травм... Актуальні питання сучасного масажу. 2025. № 3(10).
9. Тіхоміров А. І. Реабілітація засобами лікувальної фізичної культури і психосоматики : монографія / А. І. Тіхоміров. – Миколаїв : Іліон, 2024. – 363 с. <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2501>
10. Тіхоміров А. І. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань : монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В Тупєєв. Миколаїв : Іліон, 2019. 382 с.
11. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Свєрчкова О. В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник. Київ : Видавництво «Медицина», 2023.
12. МОЗ України. Про затвердження Порядку організації надання реабілітаційної допомоги на реабілітаційних маршрутах : наказ від 16.11.2022 № 2083.

Допоміжні:

1. Brukner P., Khan K. Clinical Sports Medicine. 6th ed. McGraw-Hill, 2024.
2. ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.
3. NSCA. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2021.
4. Романенко В.А. Спортивна медицина і реабілітація: навчальний посібник. Київ, 2020.

Інформаційні ресурси

1. Єдиний державний реєстр нормативно-правових актів (Мін'юст України) <https://www.reestrnpa.gov.ua/>
2. Міністерство молоді та спорту України (офіційний сайт) <https://mms.gov.ua/>
3. Міністерство освіти і науки України (офіційний сайт) <https://mon.gov.ua/>
4. Державний експертний центр МОЗ України <https://dec.gov.ua/>
5. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/>
6. Академія НСЗУ <https://academy.nszu.gov.ua/>
7. Урядовий контактний центр <https://ukc.gov.ua/>
8. Національний олімпійський комітет України <https://noc-ukr.org/>