

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.

«_» _____ 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан ФФВіС

Начальник НМВ

Тіхоміров А. І.

Гетманцев С. В.

Довгань Н. Ю.

Бондаренко І. Г.

Вербицький В.А.

Постикіна Є. Г.

Миколаїв – 2025 рік

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 | 017 Фізична культура і спорт | |
| Спеціалізація (якщо є) | | |
| Освітня програма | Фізична культура і спорт | |
| Рівень вищої освіти | Бакалавр | |
| Статус дисципліни | Вибіркова | |
| Курс навчання | 2, 3 | |
| Навчальний рік | 2024-2026 | |
| Номер(и) семестрів (триместрів): | Денна форма | Заочна форма |
| | 3, 4, 5, 6 | - |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин | 11 кредитів / 330 годин | |
| Структура курсу: | | |
| – лекції | - | |
| – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) | 126 | - |
| годин самостійної роботи здобувачів | 204 | |
| Відсоток аудиторного навантаження | 38% | - |
| Мова викладання | українська | |
| Форма проміжного контролю (якщо є) | атестація, залік | |
| Форма підсумкового контролю | екзамен | |

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) | | Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. |
| Загальні компетентності (ЗК) | ЗК 1 | Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. |
| | ЗК 12 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК) | СК 4 | Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. |
| | СК 7 | Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. |

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 7 | Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. |
| ПРН 15 | 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 | Лекції | Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові) | Самостійна робота |
|---|---|--------|--|-------------------|
| 1 | Тема 1. Вступ. Профілактика і реабілітація у ФКіС: поняття, принципи, етика, безпека. | 0 | 10 | 18 |
| 2 | Тема 2. Фактори ризику та скринінг: анамнез, огляд, оцінка рухових патернів. | 0 | 10 | 20 |
| 3 | Тема 3. Управління навантаженням: планування, відновлення, профілактика перенавантаження. | 0 | 10 | 18 |

| | | | | |
|-------------------------|---|----------|------------|------------|
| 4 | Тема 4. Профілактичні програми: розминка, мобільність, стабілізація, нейром'язовий контроль. | 0 | 10 | 18 |
| 5 | Тема 5. Принципи спортивної реабілітації: етапність, дозування, біль/набряк, прогресії вправ. | 0 | 10 | 18 |
| 6 | Тема 6. Реабілітація колінного суглоба: відновлення функції та профілактика рецидивів. | 0 | 14 | 18 |
| 7 | Тема 7. Реабілітація гомілкостопа/стопи та кульшового суглоба. | 0 | 14 | 20 |
| 8 | Тема 8. Реабілітація плечового комплексу та верхньої кінцівки. | 0 | 14 | 18 |
| 9 | Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю. | 0 | 14 | 18 |
| 10 | Тема 10. Функціональне тестування та критерії повернення до спорту (RTP/RTS). | 0 | 10 | 18 |
| 11 | Тема 11. Інтегративні кейси: індивідуалізація програм, документація, взаємодія фахівців. | 0 | 10 | 20 |
| Всього за курсом | | 0 | 126 | 204 |

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

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

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

Денна форма:

| № | Тема заняття / план | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| 1 | Вступ і техніка безпеки. - роль профілактики та реабілітації у ФКіС - документація та етика - первинний алгоритм дій при скаргах/травмі | 10 |
| 2 | Скринінг і оцінка ризику. - опитувальники, анамнез - огляд постави і рухів - базові тести мобільності/стабільності | 10 |
| 3 | Управління навантаженням. - планування мікроциклу - ознаки перенавантаження - відновлення і регенерація | 10 |
| 4 | Профілактичні комплекси. - розминка (FIFA 11+ / адаптації) - мобільність і стабілізація - координація і пліометрія (база) | 10 |
| 5 | Принципи реабілітації. - етапність (гострий/підгострий/функціональний) | 10 |

| | | |
|----|---|----|
| | - дозування вправ - критерії прогресії | |
| 6 | Реабілітація коліна. - контроль болю/набряку - сила квадрицепса/задньої поверхні - вправи закритого/відкритого ланцюга | 14 |
| 7 | Гомілкостоп/стопа та кульша. - стабілізація та пропріоцепція - сила і контроль руху - профілактика підвертань/перевантажень | 14 |
| 8 | Плечовий комплекс. - лопаткова стабілізація - ротаторна манжета - поступове повернення до навантаження | 14 |
| 9 | Хребет і core. - нейтральна позиція - антифлексія/антиобертання - профілактика болю в попереку | 14 |
| 10 | Функціональні тести та RTP/RTS. - тести сили/витривалості - односторонні стрибкові тести (база) - критерії безпечного повернення | 10 |
| 11 | Інтегративні кейси. - складання індивідуальної програми - моніторинг прогресу - профілактика рецидивів | 10 |

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

| № заняття | Тема (блок) | Тема заняття / план (2 год) | Год. |
|------------------|-------------|--|------|
| 3 семестр | | | |
| 1 | 1 | Вступ: місце дисципліни у ФКіС; мета, структура, очікувані результати | 2 |
| 2 | 1 | Техніка безпеки: ризики у залі/на майданчику; чек-лист безпеки | 2 |
| 3 | 1 | Документація: журнал занять, фіксація скарг/травм; базова структура запису | 2 |
| 4 | 1 | Етика: конфіденційність, інформування, межі компетенцій, взаємодія з медпрацівником | 2 |
| 5 | 1 | Алгоритм дій при скаргах/травмі: первинна оцінка, “red flags”, направлення | 2 |
| 7 | 2 | Скринінг: мета; опитувальники (PAR-Q/шкали болю/самопочуття), анамнез | 2 |
| 8 | 2 | Огляд: постава, хода, базові рухи; критерії спостереження та фіксації | 2 |
| 9 | 2 | Тести мобільності 1: гомілкостоп (дорсіфлексія), кульша (IR/ER) — методика | 2 |

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| 10 | 2 | Тести мобільності 2: грудний відділ, плечовий пояс — методика, типові помилки | 2 |
| 11 | 2 | Тести стабільності: баланс, планка/бокова, контроль лопатки — критерії якості | 2 |
| 13 | 3 | Управління навантаженням: внутрішнє/зовнішнє; прогресія; “too much too soon” | 2 |
| 14 | 3 | Мікроцикл: принципи планування; чергування навантаження/відновлення | 2 |
| 15 | 3 | Моніторинг: RPE, DOMS, wellness-анкети, щоденник навантаження | 2 |
| 4 семестр | | | |
| 16 | 3 | Відновлення: сон, харчування, гідратація, активне відновлення (огляд) | 2 |
| 19 | 4 | Профілактичні комплекси: принципи; структура розминки (RAMP/аналог), дозування | 2 |
| 21 | 4 | FIFA 11+ (або аналог): блок 2 — сила/баланс; прогресії; контроль якості руху | 2 |
| 22 | 4 | Мобільність і стабілізація: базові комплекси для кульші/гомількостопа/Th-spine | 2 |
| 23 | 4 | Координація і пліометрія (база): приземлення, амортизація, контроль вальгусу | 2 |
| 25 | 5 | Принципи реабілітації: етапність; загоєння тканин і наслідки для навантаження | 2 |
| 26 | 5 | Гострий етап: контроль болу/набряку; безпечна активність; протипоказання | 2 |
| 27 | 5 | Підгострий етап: ROM, активація; правила “rain monitoring” | 2 |
| 28 | 5 | Функціональний етап: сила/координація/швидкість; підготовка до RTP/RTS | 2 |
| 29 | 5 | Дозування вправ: FITT, RPE; ОКС/СКС; ізометрія/ексцентрика — коли і як | 2 |
| 31 | 6 | Коліно: типові ушкодження; первинна оцінка; “red flags” | 2 |
| 32 | 6 | Коліно (гострий): біль/набряк, ROM; рання активація; безпечні вправи | 2 |
| 33 | 6 | Коліно (підгострий): контроль квадрицепса; сила стегна/сідниць — прогресії | 2 |
| 34 | 6 | СКС-вправи: присід/степ-ап; контроль вальгусу; регресії/прогресії | 2 |
| 35 | 6 | ОКС-вправи: розгинання/згинання; обмеження, дозування, безпека | 2 |
| 36 | 6 | Пропріоцепція: баланс, реактивна стабілізація; підготовка до стрибків | 2 |
| 37 | 6 | Пліометрія/COD (база): приземлення, гальмування, зміна напрямку | 2 |
| 5 семестр | | | |
| 40 | 7 | Гомількостоп/стопа/кульша: типові травми; базова оцінка | 2 |
| 41 | 7 | Мобільність: дорсіфлексія; “intrinsic” стопи — вправи та контроль | 2 |
| 42 | 7 | Стабілізація: баланс (статичний/динамічний) — прогресії | 2 |
| 43 | 7 | Сила: перонеальні/литкові; ексцентрика; критерії прогресії | 2 |

| | | | |
|------------------|----|---|---|
| 44 | 7 | Return-to-Run: етапи; обсяг/частота; контроль симптомів | 2 |
| 45 | 7 | Профілактика підвертань: NMT-програми; тейп/ортез (показання) | 2 |
| 46 | 7 | Кульша: контроль тазу; glute med/rotators; техніка і типові помилки | 2 |
| 49 | 8 | Плече: ритм лопатка-плече; типові порушення; первинна оцінка | 2 |
| 50 | 8 | Лопаткова стабілізація 1: serratus anterior/нижні трапеції — техніка, регресії | 2 |
| 51 | 8 | Лопаткова стабілізація 2: контроль лопатки у push/pull; корекція помилок | 2 |
| 52 | 8 | Ротаторна манжета 1: ізометрія/легка сила ER/IR; дозування, безпека | 2 |
| 53 | 8 | Ротаторна манжета 2: прогресія сили; інтеграція у функціональні рухи | 2 |
| 54 | 8 | Мобільність плеча/Th-spine: показання, обмеження, безпечні варіанти | 2 |
| 55 | 8 | Повернення до навантаження: прогресія overhead/ударних рухів; контроль обсягу | 2 |
| 58 | 9 | Хребет: нейтральна позиція; “red flags”; первинна оцінка | 2 |
| 6 семестр | | | |
| 59 | 9 | Рухова гігієна: hip-hinge, брейсинг; безпечні підйоми/перенесення | 2 |
| 60 | 9 | Core 1: антифлексія/антиекстензія (планка, dead bug) — техніка, дозування | 2 |
| 61 | 9 | Core 2: антиобертання (Pallof, carries) — прогресії, контроль якості | 2 |
| 62 | 9 | Мобільність для спини: кульша/Th-spine; дихання (оглядово) | 2 |
| 63 | 9 | Задній ланцюг: сідниці/хамстрінги; прогресії стабілізаційних вправ | 2 |
| 64 | 9 | Повернення після LBP: прогресія навантаження; критерії безпеки | 2 |
| 67 | 10 | Функціональне тестування: стандартизація, безпека, протокол тест-сесії | 2 |
| 68 | 10 | Тести сили: варіанти (ізометрія/повторні); інтерпретація результатів | 2 |
| 69 | 10 | Тести витривалості: критерії зупинки; оцінка якості виконання | 2 |
| 70 | 10 | Стрибкові тести (база): SL hop/triple hop — техніка, помилки | 2 |
| 71 | 10 | RTP/RTS: критерії, “зелена зона”/ризик; оформлення рішення | 2 |
| 73 | 11 | Інтегративний алгоритм: цілі → тести → ризики → план → критерії прогресії | 2 |
| 74 | 11 | Кейс 1: індивідуальна профілактична програма (10–15 хв) + контроль виконання | 2 |
| 75 | 11 | Кейс 2: реабілітаційний план (етапи, дозування, прогресія) | 2 |
| 76 | 11 | Моніторинг прогресу: ретест, корекція програми, оформлення динаміки | 2 |

| | | | |
|--------------|----|--|------------|
| 77 | 11 | Профілактика рецидивів: освіта, комплаєнс, контроль навантаження, повернення після пауз | 2 |
| Разом | | | 126 |

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, лівє – 3 см, правє – 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'яз): 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 гомілкостопу: 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, медболі, 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

5 семестр (екзамен)

1. Особливості профілактики та реабілітації в інклюзивному середовищі.
2. Побудова індивідуальної програми профілактики/реабілітації: алгоритм, приклад.
3. Принципи доказової практики у реабілітації: рівні доказів, критична оцінка джерел.
4. Принципи періодизації у профілактичній підготовці протягом сезону.
5. Моніторинг навантаження: зовнішнє/внутрішнє, гостро-хронічне співвідношення (ACWR).
6. Використання шкал самопочуття (wellness), DOMS та RPE у контролі тренувань.
7. HR/HRV у відновленні: можливості та обмеження застосування у практиці.
8. Профілактика травм у передсезонній підготовці: структура та ключові акценти.
9. Профілактика травм під час змагального періоду: мінімальні ефективні інтервенції.
10. Профілактика травм у перехідному періоді: відновлення, детренованість, повернення до навантажень.
11. Заминка та відновлення після заняття: доцільність, варіанти, доказовість.
12. Кріо- та теплотерапія: показання/протипоказання, режими, обмеження.
13. Компресія та підвищене положення кінцівки при набряку: принципи.
14. Тейпування (кінезіо/атлетичне): механізми, показання, типові помилки.
15. Електротерапія (оглядово): можливості, доказовість, протипоказання.
16. Масаж у відновленні: задачі, тривалість, коли доречно/недоречно.
17. Дихальні техніки у відновленні та контролі стресу: базові підходи.
18. Психологічні фактори у реабілітації: страх руху, мотивація, прихильність.
19. Комплаєнс (дотримання програми): як підвищити, типові причини зривів.
20. Ведення документації: SOAP-ноти, план-сесія, протоколи безпеки.
21. Гостра травма на занятті: протокол дій тренера/викладача (зупинка, оцінка, направлення).
22. Перша допомога при кровотечі, вивихах, переломах (організаційний алгоритм).
23. Невідкладні стани у спорті: тепловий удар/гіпотермія — ознаки та дії.
24. Невідкладні стани у спорті: непритомність/колапс — ознаки та дії.
25. Невідкладні стани у спорті: судоми, бронхоспазм/астма — дії та профілактика.
26. Струс мозку: ознаки, “red flags”, принципи повернення до навчання/спорту (оглядово).
27. Профілактика травм у дітей та підлітків: ріст, Osgood-Schlatter, apophysitis.
28. Особливості дозування силових вправ у підлітків: техніка, обсяг, контроль.
29. Профілактика травм у студентів-новачків: адаптація тканин, прогресія.
30. Особливості профілактики травм у жінок-спортсменок: ризики ACL, менструальний цикл (оглядово).
31. RED-S (відносний дефіцит енергії у спорті): ознаки, профілактика (оглядово).
32. Реабілітація після тендінопатій (Ахілл/пателлярне сухожилля): навантаження, ексцентрика, ізометрія.
33. Профілактика “overuse”-травм: обсяг повторних рухів, відпочинок, варіативність.
34. Профілактика травм у бігунів: навантаження, техніка, взуття, поверхні.
35. Реабілітація після травм у спринтерів/стрибунів: пліометрія, повернення до швидкості.

36. Профілактика травм у єдиноборствах: плечовий пояс, шия, зап'ястя, контроль спарингів.
37. Профілактика травм у ігрових видах: коліно/гомількостоп, приземлення, зміна напрямку.
38. Профілактика травм у важкій атлетиці/силових: спина, плечі, техніка, прогресія.
39. Оцінка витривалості у реабілітації: субмаксимальні тести, критерії безпеки.
40. "Load management" після перерви/травми: ризик "too much too soon", планування.
41. Вплив сну на відновлення: гігієна сну, моніторинг, поради спортсменам.
42. Харчування у відновленні: білок, вуглеводи, гідратація, таймінг (оглядово).
43. Повернення до занять після гострих захворювань: принципи поступовості та "червоні прапорці".
44. Робота зі спеціальними медичними групами/інклюзією: адаптація вправ і середовища.
45. Організація безпечного навчально-тренувального середовища: інвентар, покриття, протоколи.
46. Політика безпеки закладу освіти/секції: структура локальних протоколів і відповідальні особи.
47. Маршрутизація при травмі: коли "самодопомога", коли медик, коли виклик 103.
48. План евакуації та аптечка: мінімальна комплектація, зберігання, відповідальність.
49. Управління ризиками (risk assessment) перед заняттям: чек-лист середовища і інвентарю.
50. Інформована згода та інструктаж з техніки безпеки: зміст і фіксація.
51. Академічна доброчесність у складанні протоколів/проєктів: уникнення плагіату, коректні посилання.
52. Оцінювання ефективності програми: показники результату, процесу та безпеки (KPI).
53. Складання "реабілітаційного маршруту" для студента/спортсмена: від скринінгу до RTS.
54. Командна взаємодія: роль тренера, викладача, фізичного терапевта, лікаря, психолога.
55. Мотиваційне інтерв'ювання (оглядово): як підтримати прихильність до програми.
56. Страх повторної травми: інструменти оцінки і підходи до роботи.
57. Повернення до навчання після травми/струсу: принципи "return-to-learn" (оглядово).
58. Профілактика травм у гіпермобільних осіб: акцент на стабілізації, контроль амплітуди.
59. Профілактика травм при плоскостопості/порушеннях стопи: устілки, вправи, обмеження.
60. Особливості відновлення у людей старшого віку: саркопенія, ризик падінь, прогресія навантаження.
61. Програма профілактики падінь: баланс, сила, реакція, середовище.
62. Профілактика та реабілітація при ожирінні/метаболічних ризиках: дозування і контроль безпеки.
63. Контроль АТ/ЧСС при заняттях: базові правила безпеки для спецгруп.
64. Повернення до занять після COVID/грипу (оглядово): принципи, "червоні прапорці".
65. Супутні хронічні захворювання (астма/діабет): базові особливості занять (оглядово).
66. Роль гідратації та терморегуляції у профілактиці теплових станів.
67. Профілактика судом: причини, корекція навантаження, відновлення.
68. Спеціальні популяції: вагітність (оглядово) — обмеження і безпечні підходи.
69. Робота з особами з порушенням зору/слуху: принципи інструктажу та безпеки.
70. Адаптація вправ для осіб з ампутаціями/протезами (оглядово): ризики, навантаження, контроль.
71. Адаптація вправ для осіб з ДЦП (оглядово): тонус, координація, безпека.
72. Вимоги до доступності середовища: простір, маркування, супровід, інвентар.
73. Дизайн інклюзивного уроку/заняття: структура, модифікації, диференціація завдань.
74. Критерії якості техніки як елемент профілактики: рубрики оцінювання рухів.
75. Формувальне оцінювання під час занять: зворотний зв'язок і корекція техніки.
76. Планування мікроциклу з профілактичними блоками: частота, тривалість, інтеграція.
77. "Мінімально ефективна доза" профілактики: як обрати, щоб програма працювала.
78. Робота з батьками/опікунами (для дітей): комунікація про ризики та безпеку.

79. Конфіденційність даних здоров'я: що можна фіксувати в документації (організаційно).
80. Аналіз інциденту (after-action review): як розслідувати травму і змінити процес.
81. Розробка стандартної операційної процедури (SOP) для травм на занятті.
82. План профілактики для спортивної команди: структура (prehab, monitoring, recovery).
83. План профілактики для групи ЗФП/фітнесу: особливості для різного рівня підготовки.
84. Розбір кейсу: інклюзивна група + травма гомілкового суглоба — алгоритм рішень.
85. Розбір кейсу: повернення після травми коліна у студентів — критерії безпеки.
86. Розбір кейсу: перевантаження плеча у єдиноборствах — модифікація навантаження.
87. Доказовість інтервенцій: як читати систематичний огляд/гайдлайн і застосувати на практиці.
88. Типові помилки в інклюзивній практиці: ризики, профілактика конфліктів і травм.
89. Програма підготовки персоналу (інструктаж, навички першої допомоги): структура та періодичність.
90. Побудова комплексної програми профілактики/реабілітації на рік: етапи, контроль, звітність.

6 семестр (залік)

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, прогресії.
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 гомілкового суглоба: стабільність, пропріоцепція, критерії повернення.
18. Профілактика підвертань гомілкового суглоба: 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. Соге-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, ризики.
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-банд синдром (оглядово): причини, підходи до профілактики.

5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового/залікового білету ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили
Рівень вищої освіти – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Навчальна дисципліна

Профілактика та реабілітація травматизму 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.

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 заліку за одне питання студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; е розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів.

Максимальна кількість балів на заліку становить 30 балів.

ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Профілактика та реабілітація травматизму 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; е 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 (екзамен), 30 питань (залік). 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 30 балів.

Максимальна кількість балів за екзамен 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 травматизму 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 (відповіді, виконання завдань, кейси) | 50 | Протягом семестру |
| 2 | Написання реферату | 10 | Протягом семестру |

| | | | |
|---------------|--|------------|------------------------------|
| 3 | Індивідуальне завдання/реферат/презентація | 10 | Кінець семестру |
| 4 | Залік | 30 | Заліково-екзаменаційна сесія |
| Всього | | 100 | |

| | Вид контролю | Максимальна кількість балів | Термін виконання |
|---------------|--|------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Поточний контроль на практичних заняттях (відповіді, виконання завдань, кейси) | 50 | Протягом семестру |
| 2 | Індивідуальне завдання/реферат/презентація | 10 | Протягом семестру |
| 4 | Екзамен | 40 | Заліково-екзаменаційна сесія |
| Всього | | 100 | |

6.2. Критерії оцінювання

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

| | |
|-----------------------|---|
| 9-10 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. |
|-----------------------|---|

| | |
|-----------------------|--|
| 7-8 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. |
| 5-6 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. |
| 3-4 бали (задовільно) | Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. |
| 1-2 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. |

Рекомендовані джерела інформації

Основна:

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. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Сверчкова О. В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник. Київ : Видавництво «Медицина», 2023.
10. МОЗ України. Про затвердження Порядку організації надання реабілітаційної допомоги на реабілітаційних маршрутах : наказ від 16.11.2022 № 2083.
11. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2025.
12. Brukner P., Khan K. Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice. 6th ed. McGraw-Hill Education; 2024.
13. Kotsifaki R., Korakakis V., King E., et al. Aspetar clinical practice guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. British Journal of Sports Medicine. 2023;57(9):500–514. doi:10.1136/bjsports-2022-106158.
14. Martin R.L., Davenport T.E., Fraser J.J., et al. Ankle Stability and Movement Coordination Impairments: Lateral Ankle Ligament Sprains Revision 2021. J Orthop Sports Phys Ther. 2021;51(4):CPG1–CPG80. doi:10.2519/jospt.2021.0302.
15. Patricios J.S., Schneider K.J., Dvorak J., et al. Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport—Amsterdam, October 2022. British Journal of Sports Medicine. 2023;57(11):695–711. doi:10.1136/bjsports-2023-106898.

16. Mountjoy M., Ackerman K.E., Bailey D.M., et al. 2023 International Olympic Committee (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57(17):1073–1098. doi:10.1136/bjsports-2023-106994.
17. Magee D.J., Manske R.C. *Orthopedic Physical Assessment*. 7th ed. Elsevier; 2021.
18. Kisner C., Colby L.A., Borstad J. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. 8th ed. F.A. Davis; 2022.

Допоміжна:

1. Brukner P., Khan K. *Clinical Sports Medicine*. 6th ed. McGraw-Hill, 2024.
2. Bahr R., Engebretsen L. *Sports Injury Prevention*. Wiley-Blackwell, 2019.
3. ACSM. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.
4. Cook G. *Movement: Functional Movement Systems*. On Target Publications, 2010.
5. NSCA. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. Human Kinetics, 2021.
6. Романенко В.А. *Спортивна медицина і реабілітація: навчальний посібник*. Київ, 2020.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. *Теорія і методика фізичного виховання: підручник*. Київ, 2017.
8. Матеріали МОЗ України та профільних професійних асоціацій з питань медичного супроводу занять фізичною культурою і спортом.
9. Наукові статті з теми профілактики травм, RTP/RTS та спортивної реабілітації (бази PubMed, Google Scholar).

Інформаційні ресурси

1. База даних «Законодавство України» (Верховна Рада України).
2. Єдиний державний реєстр нормативно-правових актів (Мін'юст України).
3. Міністерство молоді та спорту України (офіційний сайт).
4. Міністерство освіти і науки України (офіційний сайт).
5. Державний експертний центр МОЗ України (стандарти/матеріали, оголошення).
6. Центр громадського здоров'я МОЗ України (профілактика/рекомендації/матеріали).
7. eHealth Україна (ЕСОЗ, оновлення, матеріали).
8. Академія НСЗУ (навчальні курси/матеріали).
9. Урядовий контактний центр (довідник держорганів, у т.ч. НСЗУ).
10. Національний олімпійський комітет України (офіційний сайт).
11. Репозитарій ЛДУФК ім. Івана Боберського (публікації з ФКіС/реабілітації).
12. Е-репозитарій НУК ім. адмірала Макарова (NUOS) (навчальні/наукові матеріали).
13. Інституційний репозитарій УДУ ім. М. Драгоманова (наукові статті з профілактики травматизму тощо).
14. OUCI (індекс/профілі українських наукових видань).