

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
Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«21» 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТРАВМАТИЗМУ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Галузь знань А Освіта

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан ФФВіС

Т.в.о. директора ННІПО

Начальник НМВ

Анатолій ТІХОМІРОВ

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Надія ДОВГАНЬ

Людмила ХАРЧЕНКО-

БАРАНЕЦЬКА

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

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	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Вибіркова (цикл професійної підготовки)	
Курс навчання	5	5, 6
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	15, 16
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредитів / 180 годин	
Структура курсу:		
– лекції	32	8
– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	32	12
годин самостійної роботи здобувачів	116	160
Відсоток аудиторного навантаження	36%	11%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	атестація	
Форма підсумкового контролю	залік (10 сем.)	залік (16 трим.)

Розподіл годин за триместрами (заочна форма)

Триместр	Лекції, год	Практичні, год	Самостійна робота, год	Разом, год
15	4	6	80	90
16	4	6	80	90 (залік)
Разом	8	12	160	180

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: формування у здобувачів здатності проєктувати, реалізовувати та оцінювати ефективність профілактично-реабілітаційних програм у фізичній культурі і спорті на поглибленому рівні; здійснювати скринінг і ризик-стратифікацію, керувати навантаженням та відновленням; використовувати сучасні системи фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової, травної і сечостатевої систем; забезпечувати безпеку, етичність та критерійне повернення до рухової активності/спорту (RTP/RTS).

Завдання дисципліни:

- поглибити знання про сучасні концепції профілактики травм, доказові підходи та управління ризиками у ФКіС;
- сформувати навички скринінгу, функціональної діагностики, виявлення протипоказань («red flags») і ведення документації;
- навчити планувати та дозувати профілактичні програми (нейром'язовий контроль, сила, мобільність, координація, пліометрія) з урахуванням виду спорту/контингенту;
- оволодіти принципами етапної спортивної реабілітації після типових ушкоджень ОРА, критеріями прогресії та повернення до тренувань/змагань;
- засвоїти сучасні системи фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях функцій серцево-судинної та дихальної систем (показання, протипоказання, моніторинг);
- засвоїти підходи до реабілітації при порушеннях нервової, травної та сечостатевої систем і особливості адаптації фізичних навантажень;
- розвинути навички аналізу кейсів, міждисциплінарної взаємодії та забезпечення безпечного навчально-тренувального середовища.

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

Інтегральна компетентність (ІК)		Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	СК6	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
	СК8	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

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

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:

Результати навчання	Зміст результату навчання
РН 1	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
РН 2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Вступ. Характеристика спортивного травматизму.	4	2	8
2	Тема 2. Травматизм у спорті. Скринінг і ризик-стратифікація: анамнез, «red flags», функціональні тести, інтерпретація.	4	4	12
3	Тема 3. Управління навантаженням і моніторинг стану: RPE, wellness, втома, відновлення.	2	4	12
4	Тема 4. Профілактика спортивного травматизму. Профілактичні програми (NMT): розминка, нейром'язовий контроль, пліометрія, профілактика рецидивів.	4	4	12
5	Тема 5. Принципи етапної реабілітації після травм ОРА: контроль болю/набряку, дозування, критерії прогресії.	4	4	12
6	Тема 6. Реабілітація коліна та гомілкостопа: ROM, сила, пропріоцепція, тестування, RTP/RTS.	4	4	12
7	Тема 7. Реабілітація кульшового суглоба, плечового комплексу та хребта: контроль руху, стабілізація, профілактика болю.	2	4	10
8	Тема 8. Сучасні системи ФКСР при захворюваннях серцево-судинної системи: показання/протипоказання, моніторинг.	2	2	10
9	Тема 9. Сучасні системи ФКСР при захворюваннях дихальної системи: дихальні методики, дозування навантаження.	2	2	10
10	Тема 10. ФКСР при порушеннях нервової системи: периферичні/центральної ураження, баланс, координація, безпека.	2	2	8
11	Тема 11. ФКСР при порушеннях ЖКТ і сечостатевої системи. Інтегративні кейси	2	0	10

	та командна взаємодія.			
	Всього за курсом	32	32	116

Заочна форма:

№	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Вступ. Характеристика спортивного травматизму.	2	0	14
2	Тема 2. Травматизм у спорті. Скринінг і ризик-стратифікація: анамнез, «red flags», функціональні тести.	2	2	16
3	Тема 3. Управління навантаженням і відновлення: моніторинг, ознаки перенавантаження, корекція плану.	2	0	16
4	Тема 4. Профілактика спортивного травматизму. Профілактичні програми (NMT): структура, приклади, умови ефективності.	2	2	16
5	Тема 5. Принципи етапної реабілітації після травм ОРА: дозування, контроль симптомів, критерії прогресії.	0	2	16
6	Тема 6. Реабілітація коліна та гомілкостопа: ключові цілі, вправи, тестування, RTP/RTS.	0	2	16
7	Тема 7. Реабілітація кульшового суглоба, плечового комплексу та хребта: стабілізація, профілактика болю.	0	0	14
8	Тема 8. ФКСР при захворюваннях серцево-судинної системи: показання/протипоказання, моніторинг.	0	2	14
9	Тема 9. ФКСР при захворюваннях дихальної системи: дихальні методики, навантаження.	0	0	14
10	Тема 10. ФКСР при порушеннях нервової системи: баланс, координація, безпека.	0	2	12
11	Тема 11. ФКСР при порушеннях ЖКТ і сечостатевої системи. Інтегративні кейси.	0	0	12
	Всього за курсом	8	12	160

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

№	Тема лекції / план	Кількість годин
1	Вступ. Характеристика спортивного травматизму.	2
2	Епідеміологія та класифікація спортивних травм і функціональних порушень. Моделі ризику, фактори ризику.	2
3	Травматизм у спорті. Скринінг у ФКіС: анамнез, «red flags», первинний огляд, ризик-стратифікація.	2
4	Функціональне тестування: тести	2

	мобільності/стабільності/сили/стрибка, валідність і надійність, інтерпретація.	
5	Профілактика спортивного травматизму. Управління навантаженням: планування, прогресія, моніторинг (RPE, wellness), ознаки перенавантаження.	2
6	Відновлення та відновлювальні процедури у спорті: сон, харчування, гідратація, активне відновлення (огляд доказовості).	2
7	Профілактичні програми (NMT): структура, приклади (FIFA 11+ та адаптації), умови ефективності.	2
8	Принципи етапної реабілітації: гострий/підгострий/функціональний етапи. PEACE & LOVE. Контроль болю/набряку.	2
9	Побудова прогресій вправ: ROM, сила, витривалість, пропріоцепція. Дозування та критерії переходу.	2
10	Реабілітація колінного суглоба: ACL/меніск/пателофеморальний біль. Критерійний підхід.	2
11	Реабілітація гомілкостопа і стопи: підвертання, ахіл, плантарна фасція. Повернення до бігу.	2
12	Реабілітація кульшового суглоба і пахової ділянки: контроль тазу, стабілізатори, навантаження.	2
13	Реабілітація плечового комплексу: лопаткова стабілізація, ротаторна манжета, повернення до overhead-навантажень.	2
14	Хребет і профілактика болю у попереку: «core», рухова гігієна, протипоказання і безпека.	2
15	ФКСР при захворюваннях серцево-судинної системи: гіпертонія, ІХС, після інфаркту. Моніторинг, протипоказання.	2
16	ФКСР при захворюваннях дихальної/нервової/травної та сечостатевої систем. Інтегративні кейси. RTP/RTS (підсумок).	2

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Вступ. Характеристика спортивного травматизму.	2
2	Травматизм у спорті. Скринінг, ризик-стратифікація та керування навантаженням: моніторинг, відновлення, профілактичні програми.	2
3	Профілактика спортивного травматизму. Принципи етапної реабілітації після травм ОРА. Критерії прогресії. Приклади (коліно/гомілкостоп).	2
4	Сучасні системи ФКСР при захворюваннях основних систем організму. RTP/RTS та інтегративний кейс.	2

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

Денна форма:

№ заняття	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1	Травматизм у спорті.	2
2	Алгоритм дій при травмі/скаргах. PEACE & LOVE. Комунікація та направлення.	2
3	Анамнез і опитувальники. «Red flags». Формулювання проблеми та цілей.	2
4	Огляд і базові тести руху: мобільність, стабільність, контроль якості руху.	2

5	Тести сили/витривалості. Принципи стандартизації, валідність і надійність.	2
6	Інтерпретація результатів скринінгу. План корекції ризиків. Ведення протоколу.	2
7	Керування навантаженням: прогресія, «допустимий біль», ознаки перенавантаження.	2
8	Моніторинг стану: RPE, wellness, DOMS, сон. Корекція плану та відновлення.	2
9	Профілактичні програми (NMT): розминка, нейром'язовий контроль, пліометрія (база).	2
10	Проектування 4-6 тижнів профілактики під вид спорту/контингент. Критерії ефективності.	2
11	Етапна реабілітація ОРА: гострий/підгострий/функціональний етапи. Дозування вправ.	2
12	Коліно: ROM, сила квадрицепса/задньої поверхні, контроль болю/набряку. Приклади прогресій.	2
13	Гомілкостоп/стопа: стабільність, пропріоцепція, повернення до бігу/стрибків. Профілактика рецидивів.	2
14	Кульша/пах. Тазові стабілізатори. Контроль кінематичного ланцюга. Підбір вправ.	2
15	Плечовий комплекс і лопатка. Ротаторна манжета. Повернення до overhead-навантажень.	2
16	Системна ФКСР: ССС/дихальна/нервова/ЖКТ/сечостатева. Протипоказання, моніторинг. Інтегративний кейс та RTP/RTS.	2
Разом		32

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

Заочна форма:

№ заняття	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1	Травматизм у спорті.	2
2	Скринінг: анамнез, «red flags», базові тести мобільності/стабільності. Фіксація результатів.	2
3	Управління навантаженням: RPE/wellness, ознаки перенавантаження, відновлення. Корекція плану.	2
4	Профілактичні програми (NMT): розминка, нейром'язовий контроль. Проектування короткого комплексу.	2
5	Етапна реабілітація ОРА: дозування, контроль болю/набряку. Кейси (коліно/гомілкостоп).	2
6	Системна ФКСР та RTP/RTS: ССС/дихальна/нервова/ЖКТ/сечостатева. Інтегративний кейс.	2
	Разом	12

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

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.
31. Сучасні системи фізкультурно-спортивної реабілітації при гіпертонічній хворобі: дозування, моніторинг АТ/ЧСС.
32. Фізкультурно-спортивна реабілітація після інфаркту міокарда: етапи, протипоказання, контроль навантаження.
33. ФКСР при ішемічній хворобі серця: особливості тренувального режиму та безпека.
34. Сучасні методики ФКСР при захворюваннях дихальної системи (астма/ХОЗЛ): дихальні вправи, толерантність до навантаження.
35. ФКСР при порушеннях нервової системи: координація, баланс, профілактика падінь, адаптація занять.
36. ФКСР при порушеннях ЖКТ: показання/протипоказання, особливості вправ, режим харчування та навантаження.
37. ФКСР при порушеннях сечостатевої системи: безпечні режими навантаження, протипоказання, комплекс вправ.
38. Повернення до тренувань після гострих/хронічних захворювань: критерії готовності, моніторинг, профілактика рецидивів.

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 залікові 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; залікові 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

10 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 швидкісно-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. Особливості профілактики та реабілітації в інклюзивному середовищі.
30. Побудова індивідуальної програми профілактики/реабілітації: алгоритм, приклад.
31. Основи біомеханіки травм: навантаження тканин, адаптація та толерантність.
32. Гострі травми vs. хронічні перевантаження: відмінності у профілактиці та відновленні.
33. Принципи управління навантаженням (load management): можливості та обмеження показників (ACWR тощо).
34. Моніторинг навантаження: internal vs external load, приклади інструментів і показників.
35. Періодизація в умовах реабілітації: повернення до обсягу/інтенсивності та контроль ризику.
36. Психологічні фактори у відновленні: страх повторної травми, мотивація, стрес, комплаєнс.
37. Поняття кінезіофобії та підходи до її зниження у процесі RTP/RTS.
38. Моделі контролю болю в реабілітації: шкали, «правило болю», реакція на навантаження.
39. Набряк і запалення: критерії прогресії та ознаки небезпеки (red flags).
40. Методи розвитку мобільності: статичне/динамічне розтягування, PNF, типові помилки.
41. Мануальні методики та масаж у відновленні: показання, обмеження, доказовість.
42. Кріотерапія та теплові процедури: коли доцільні, ризики і протипоказання.
43. Тейпування, компресія, ортези: роль у відновленні та профілактиці, доказовість.
44. Електростимуляція (NMES) у ранньому відновленні сили: можливості й обмеження.
45. Прогресії баланс-тренінгу та пропріоцепції: від простого до складного.
46. Контроль якості руху: cueing, зворотний зв'язок, чек-листи, відеоаналіз.
47. Навчання рухових патернів (присідання, випад, hinge): критерії техніки та типові помилки.
48. Ізометричні вправи як інструмент анальгезії та раннього розвитку сили.
49. Ексцентричне навантаження: застосування у реабілітації (hamstring, ахіллове сухожилля тощо).
50. Пліометрія: критерії готовності, дозування та контроль техніки приземлення.
51. Спринт і зміни напрямку: прогресія та контроль ризику після травм нижньої кінцівки.
52. Профілактика ушкоджень задньої групи стегна: ключові компоненти програм.
53. Профілактика пахових болів (adductor-related): базові підходи та вправи.
54. Тендинопатія надколінка: принципи прогресивного навантаження.
55. Пателофеморальний больовий синдром: типові причини та підхід до відновлення.
56. Реабілітація ахіллового сухожилля: етапи, дозування, критерії повернення.
57. Перевантаження стопи (плантарний фасцит, медіальний великогомілковий синдром): профілактика і відновлення.
58. Реабілітація після вивиху плеча: стабілізація, контроль ROM, критерії прогресії.
59. Синдром імпінджменту плеча: диференціація та вправи.
60. Програми повернення до металних рухів: принципи інтервального навантаження.
61. Профілактика перевантаження ліктя/передпліччя у металників та єдиноборців.
62. Відновлення після струсу мозку: загальні принципи та етапність повернення.
63. Профілактика теплових уражень: гідратація, акліматизація, регламент пауз.
64. Особливості профілактики травм у дитячо-юнацькому спорті: ріст, дозування, відновлення.
65. Гендерні особливості ризику травм (ACL) та профілактичні стратегії.
66. Інклюзивне середовище: адаптація вправ, тестів і комунікації для осіб з інвалідністю.
67. Організація мультидисциплінарної взаємодії: тренер-викладач-медик-здобувач.

68. Алгоритм побудови індивідуальної програми: оцінка → цілі → план → моніторинг → корекція.
69. Документація: формат плану, щоденник, трекінг болю/навантаження, звіт прогресу.
70. Вимоги до безпечного силового тренування у відновленні: ROM, симптоми, техніка.
71. Функціональні тести (Y-Balance, hop-tests): правила виконання, інтерпретація, обмеження.
72. Критерії RTP після ACL: сила, стрибкові тести, асиметрія, психологічна готовність.
73. Критерії RTS для гомілкового: баланс, стрибки, pain-free рухи, контроль на зміні напрямку.
74. Критерії RTP/RTS для плеча: сила, ROM, контроль лопатки, pain-free навантаження.
75. Профілактика повторних травм: фактори рецидиву та стратегія мінімізації ризику.
76. Моделі повернення до спорту: return to participation / return to performance.
77. Аеробне навантаження в реабілітації: підбір інтенсивності та контроль переносимості.
78. Гнучкість vs мобільність: різниця та практичні наслідки для планування відновлення.
79. Оцінка асиметрій і дисбалансів: інтерпретація та пріоритети втручання.
80. Взаємозв'язок стопа-коліно-таз: ланцюгова біомеханіка та профілактичні висновки.
81. Невідкладні стани на заняттях: план дій і базові алгоритми першої допомоги.
82. Післяопераційне відновлення: взаємодія з лікарем, обмеження, критерії безпеки.
83. Етичні аспекти роботи з даними здобувача/спортсмена: конфіденційність, відповідальність.
84. Кейс-завдання: складання короткої програми профілактики/реабілітації під задану травму.
85. Функціональна асиметрія: індекс LSI та абсолютні показники. Ризики хибної інтерпретації.
86. Використання відносної інтенсивності (наприклад, %1RM) у силовій реабілітації: принципи безпеки.
87. Контроль втоми під час повернення до командних тренувань: інтеграція навантаження та профілактика рецидиву.
88. Профілактика травм у бігунів: керування обсягом бігу, техніка, поверхня, взуття.
89. Профілактика травм у силових видах спорту: техніка, прогресія навантаження, розминка, відновлення.
90. Повернення до занять після гострих захворювань: загальні принципи безпечної адаптації навантаження.
91. Реабілітаційний контроль навантаження при гіпертонічній хворобі: цільові зони інтенсивності, моніторинг АТ/ЧСС.
92. ФКСР після інфаркту міокарда: етапи, обмеження, критерії безпеки під час занять.
93. ФКСР після інсульту: ключові цілі, ризики, робота з балансом і профілактика падінь.
94. Особливості дозування навантаження при ішемічній хворобі серця та серцевій недостатності (загальні принципи).
95. Дихальні вправи у ФКСР: показання, обмеження, контроль симптомів при астмі/ХОЗЛ.
96. Критерії припинення/корекції заняття при кардіо-респіраторних симптомах (задишка, біль у грудях, запаморочення тощо).
97. ФКСР при порушеннях периферичної нервової системи: нейродинаміка, чутливість, безпека.
98. ФКСР при порушеннях ЖКТ: загальні показання/протипоказання та особливості вибору вправ.
99. ФКСР при порушеннях сечостатевої системи: загальні протипоказання і рекомендовані режими навантаження.
100. Інтеграція RTP/RTS для спортсменів із супутніми захворюваннями: роль мультидисциплінарної команди та документації.

5.2. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Профілактика та реабілітація травматизму у фізичній культурі і спорті

- 1) Принципи етапної спортивної реабілітації та критерії прогресії.
 - 2) Скринінг та оцінка ризику травм у фізичній культурі і спорті.
 - 3) 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

Гетманцев С.В.

Екзаменатор

Тіхоміров А.І.

За повну розгорнуту відповідь на заліку 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 залік становить 30 балів.

ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

Тест містить 30 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

- С) 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

Максимальна кількість балів за залік становить 30 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 (відповіді, виконання завдань, кейси)	50	Протягом семестру
2	Індивідуальне завдання/реферат/презентація	20	Протягом семестру
4	Залік (підсумковий контроль)	30	Наприкінці 10 семестру
5	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Участь у практичних заняттях та виконання практичних завдань	20	Протягом триместру
2	Написання реферату	20	Протягом триместру
3	Підсумкова контрольна робота	30	Кінець триместру
4	Залік	30	Наприкінці 16 триместру
5	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Здобувач 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)	Здобувач має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Здобувач 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)	Здобувач знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Здобувач має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Здобувач повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист реферату

9-10 балів (відмінно)	Запропонована здобувачем 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 здобувачем 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 здобувачем 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.

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 здобувач може отримати 30 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Опишіть принципи управління навантаженням і профілактики перенавантаження у спортсменів.
2. Контроль втоми під час повернення до командних тренувань: інтеграція навантаження та профілактика рецидиву.
3. 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

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., Свєрчкова 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.

Допоміжна:

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.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ, 2017.
6. 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).