

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



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
Т.в.о. директора ННІПО
Начальник НМВ

Тіхоміров А. І.
Гетманцев С. В.
Довгань Н. Ю.
Бондаренко І. Г.
Вербицький В.А.
Зуб К. М.
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	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	3, 4	4, 5, 6
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	5,5 кредитів / 165 годин	
Структура курсу:		
– лекції	31	4
– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	47	16
годин самостійної роботи здобувачів	87	145
Відсоток аудиторного навантаження	47%	12%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	атестація	
Форма підсумкового контролю	залік (3, 4 сем.)	залік (5, 6 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)		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 обґрунтувати 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 травматизму у ФКіС: поняття, принципи, етика, безпека.	2	4	7
2	Тема 2. Фактори ризику та скринінг: анамнез, огляд, оцінка рухових патернів.	2	4	7
3	Тема 3. Управління навантаженням: планування, відновлення, профілактика перенавантаження.	2	4	7
4	Тема 4. Профілактичні програми: розминка, мобільність, стабілізація, нейром'язовий контроль.	2	4	7
5	Тема 5. Принципи спортивної реабілітації: етапність, дозування, біль/набряк, прогресії вправ.	4	4	8
6	Тема 6. Реабілітація колінного суглоба: відновлення функції та профілактика рецидивів.	2	4	10
7	Тема 7. Реабілітація гомілкостопа/стопа та кульшового суглоба.	2	4	8
8	Тема 8. Реабілітація плечового комплексу та верхньої кінцівки.	4	6	8
9	Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.	4	4	8
10	Тема 10. Функціональне тестування та критерії повернення до спорту (RTP/RTS).	2	4	9
11	Тема 11. Інтегративні кейси: індивідуалізація програм, документація, взаємодія фахівців.	5	5	8
	Всього за курсом	31	47	87

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Вступ. Профілактика і реабілітація у ФКіС: поняття, принципи, етика, безпека.	1	2	13
2	Тема 2. Фактори ризику та скринінг: анамнез, огляд, оцінка рухових патернів.	1	2	13

3	Тема 3. Управління навантаженням: планування, відновлення, профілактика перенавантаження.	0	2	13
4	Тема 4. Профілактичні програми: розминка, мобільність, стабілізація, нейром'язовий контроль.	0	2	13
5	Тема 5. Принципи спортивної реабілітації: етапність, дозування, біль/набряк, прогресії вправ.	1	2	13
6	Тема 6. Реабілітація колінного суглоба: відновлення функції та профілактика рецидивів.	0	2	14
7	Тема 7. Реабілітація гомілкостопа/стопи та кульшового суглоба.	0	1	14
8	Тема 8. Реабілітація плечового комплексу та верхньої кінцівки.	0	1	14
9	Тема 9. Реабілітація хребта. Core-тренінг, постава, профілактика болю.	0	0	14
10	Тема 10. Функціональне тестування та критерії повернення до спорту (RTP/RTS).	1	1	12
11	Тема 11. Інтегративні кейси: індивідуалізація програм, документація, взаємодія фахівців.	0	1	12
Всього за курсом		4	16	145

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

№	Тема лекції / план	Кількість годин
1	Вступ. Роль профілактики та реабілітації у ФКіС. Техніка безпеки, етика, документація.	2
2	Класифікація спортивних травм і функціональних порушень. Типові механізми виникнення. Фактори ризику.	2
3	Скринінг у ФКіС: збір анамнезу, огляд, базові функціональні тести мобільності/стабільності.	2
4	Управління тренувальним навантаженням: планування мікроциклу, моніторинг, ознаки перенавантаження.	2
5	Відновлення спортсменів: сон, харчування, гідратація, відновлювальні процедури (огляд доказовості).	2
6	Нейром'язові профілактичні програми: структура, приклади (FIFA 11+), умови ефективності.	2
7	Принципи реабілітації: етапність (гострий/підгострий/функціональний), цілі та обмеження етапів.	2
8	Дозування вправ у реабілітації: інтенсивність, обсяг, частота, прогресія. Модель контролю болю.	2
9	Реабілітація коліна: ключові цілі на етапах, відновлення ROM та сили, приклади вправ (ОКЛ/ЗКЛ).	2
10	Профілактика рецидиву ушкоджень коліна (ACL/меніск): підхід до навантаження, критерії RTP/RTS.	2

11	Реабілітація гомілкового/стопа та профілактика підвертань: стабільність, пропріоцепція, тестування.	2
12	Реабілітація кульшового суглоба: типові проблеми, контроль руху, вправи та прогресії навантаження.	2
13	Реабілітація плечового комплексу: роль лопатки, ротаторної манжети, дозування та повернення до навантаження.	2
14	Реабілітація хребта та профілактика болю у попереку: принципи, вправи, протипоказання і безпека.	2
15	Core-тренінг: завдання, засоби, критерії прогресії. Інтеграція у профілактичні програми.	2
16	Функціональне тестування та критерії RTP/RTS: вибір тестів, вимоги до валідності та безпеки. (підсумок)	1

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Вступ. Основи профілактики травм у ФКіС. - поняття та класифікації травм - принципи безпеки і етики - структура реабілітаційного процесу	2
2	Фактори ризику та скринінг. - збір анамнезу - оцінка рухових патернів - інтерпретація результатів	2

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

Денна форма:

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

№ заняття	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1	Роль профілактики та реабілітації у ФКіС. Техніка безпеки, протипоказання. Документація та етика взаємодії.	2
2	Первинний алгоритм дій при скаргах/травмі. RICE/PEACE & LOVE (огляд підходів). Комунікація та направлення.	2
3	Базові поняття: біль, набряк, запалення. Принцип «допустимого болю» в реабілітації. Безпечне навантаження.	2
4	Опитувальники, анамнез, «red flags». Побудова карти ризиків. План скринінгу.	2
5	Огляд постави і рухів. Оцінка ROM, контроль якості руху. Типові помилки інтерпретації.	2
6	Базові тести мобільності/стабільності. Прості силові та балансові тести. Фіксація результатів, чек-лист.	2

7	Планування мікроциклу: принципи. Співвідношення навантаження/відновлення. Зміна обсягу й інтенсивності.	2
8	Ознаки перенавантаження. Моніторинг: RPE, сон, самопочуття. Алгоритм корекції навантаження.	2
9	Відновлення і регенерація. Сон/харчування/гідратація. Огляд відновлювальних процедур.	2
10	Розминка: принципи та структура. FIFA 11+ (адаптації). Побудова комплексу під вид спорту.	2
11	Мобільність і стабілізація. Динамічна мобілізація, контроль пози. Вправи на стабілізацію (база).	2
12	Координація і пліометрія (база). Техніка приземлення. Мінімізація ризику помилок.	2
13	Етапність реабілітації: гострий/підгострий/функціональний. Цілі етапів. Критерії переходу.	2
14	Дозування вправ: інтенсивність/обсяг/частота. Прогресія навантаження. Контроль симптомів.	2
15	Критерійний підхід. SMART-цілі. План та щоденник відновлення.	2
16	Контроль болю/набряку. Відновлення ROM. Ранній етап.	2
17	Сила квадрицепса/задньої поверхні стегна. Ізометрія/концентрична/ексцентрична робота. Принципи прогресії.	2
18	Вправи закритого/відкритого кінематичного ланцюга. Підбір рівнів складності. Технічні помилки та корекція.	2
19	Повернення до бігу/стрибків (вступ). Критерії готовності. План безпечного повернення.	1
20	Стабілізація та пропріоцепція. База баланс-тренінгу. Профілактика підвертань.	2
21	Сила і контроль руху нижньої кінцівки. Тазостегнові стабілізатори. Кінематичний ланцюг.	2
22	Профілактика перевантажень стопи/гомилки. Поступове збільшення навантаження. Рекомендації щодо взуття/покриття.	2
23	Лопаткова стабілізація та ротаторна манжета. Поступове повернення до навантаження. Профілактика перевантаження.	2

24	Core та профілактика болю у попереку. Функціональні тести. Критерії RTP/RTS. Інтегративний кейс.	2
Разом		47

Заочна форма:

№ заняття	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1	Вступ і техніка безпеки. Етика, документація, алгоритм дій при травмі/скаргах.	2
2	Скринінг: анамнез, огляд, базові тести мобільності/стабільності. Фіксація результатів.	2
3	Управління навантаженням: RPE, моніторинг, ознаки перенавантаження. Корекція плану.	2
4	Відновлення: сон, харчування, гідратація, відновлювальні процедури (короткий огляд).	2
5	Профілактичні комплекси: розминка, мобільність, стабілізація. Базові прогресії.	2
6	Принципи реабілітації: етапність, дозування вправ, контроль болю/набряку, критерії переходу.	2
7	Реабілітація коліна/гомілкостопа: ROM, сила, пропріоцепція, приклади вправ, критерії повернення.	2
8	Плечовий комплекс, хребет і RTP/RTS: стабілізація лопатки, core, функціональні тести.	2
	Разом	16

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'язч): 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 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

3 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 гомілкостопу: стабільність, пропріоцепція, критерії повернення.
18. Профілактика підвертань гомілкостопу: 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 аналгезії 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 фасціїт, 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.

4 семестр (залік)

1. Профілактика перевантаження ліктя/передпліччя у метальників та єдиноборців.
2. Відновлення після струсу мозку: загальні принципи та етапність повернення.
3. Профілактика теплових уражень: гідратація, акліматизація, регламент пауз.
4. Особливості профілактики травм у дитячо-юнацькому спорті: ріст, дозування, відновлення.
5. Гендерні особливості ризику травм (ACL) та профілактичні стратегії.
6. Інклюзивне середовище: адаптація вправ, тестів і комунікації для осіб з інвалідністю.
7. Організація мультидисциплінарної взаємодії: тренер-викладач-медик-здобувач.
8. Алгоритм побудови індивідуальної програми: оцінка → цілі → план → моніторинг → корекція.
9. Документація: формат плану, щоденник, трекінг болю/навантаження, звіт прогресу.
10. Вимоги до безпечного силового тренування у відновленні: ROM, симптоми, техніка.
11. Функціональні тести (Y-Balance, hop-tests): правила виконання, інтерпретація, обмеження.
12. Критерії RTP після ACL: сила, стрибкові тести, асиметрія, психологічна готовність.
13. Критерії RTS для гомілкостопа: баланс, стрибки, rain-free рухи, контроль на зміні напрямку.
14. Критерії RTP/RTS для плеча: сила, ROM, контроль лопатки, rain-free навантаження.
15. Профілактика повторних травм: фактори рецидиву та стратегія мінімізації ризику.
16. Моделі повернення до спорту: return to participation / return to performance.
17. Аеробне навантаження в реабілітації: підбір інтенсивності та контроль переносимості.
18. Гнучкість vs мобільність: різниця та практичні наслідки для планування відновлення.
19. Оцінка асиметрій і дисбалансів: інтерпретація та пріоритети втручання.
20. Взаємозв'язок стопа-коліно-таз: ланцюгова біомеханіка та профілактичні висновки.
21. Невідкладні стани на заняттях: план дій і базові алгоритми першої допомоги.
22. Післяопераційне відновлення: взаємодія з лікарем, обмеження, критерії безпеки.
23. Етичні аспекти роботи з даними здобувача/спортсмена: конфіденційність, відповідальність.
24. Кейс-завдання: складання короткої програми профілактики/реабілітації під задану травму.
25. Функціональна асиметрія: індекс LSI та абсолютні показники. Ризики хибної інтерпретації.
26. Використання відносної інтенсивності (наприклад, %1RM) у силовій реабілітації: принципи безпеки.
27. Контроль втоми під час повернення до командних тренувань: інтеграція навантаження та профілактика рецидиву.
28. Профілактика травм у бігунів: керування обсягом бігу, техніка, поверхня, взуття.
29. Профілактика травм у силових видах спорту: техніка, прогресія навантаження, розминка, відновлення.
30. Повернення до занять після гострих захворювань: загальні принципи безпечної адаптації навантаження.
31. Роль варіабельності серцевого ритму (HRV) у моніторингу відновлення та навантаження.
32. Автоматична та суб'єктивна оцінка втоми: RPE, sRPE, опитувальники.
33. Вплив недосипання на ризик травм та ефективність відновлення.
34. Хронобіологія у спорті: час тренувань і реабілітації.
35. Вплив психоемоційного стресу на травматизм і відновлення.
36. Роль дихальних практик у відновленні та контролі болю.

37. Дихальні патерни та їх вплив на стабільність корпусу.
38. Скринінг рухових патернів: FMS та його обмеження.
39. Використання відеоаналізу у профілактиці травм.
40. Біомеханіка приземлення: фактори ризику травм коліна.
41. Біомеханіка бігу: каденс, довжина кроку, ударне навантаження.
42. Взуття у спорті: критерії вибору та вплив на травматизм.
43. Ортопедичні устілки: показання та ефективність.
44. Перетренованість vs функціональне перенавантаження: відмінності.
45. Синдром хронічної втоми у спортсменів: ознаки та підхід.
46. Роль вітамінів і мікроелементів у відновленні тканин.
47. Білок у реабілітації: дози, таймінг, джерела.
48. Колаген і вітамін С у відновленні зв'язок і сухожиль.
49. Гідратація: вплив на працездатність і ризик травм.
50. Відновлювальні стратегії між тренуваннями (active recovery).
51. Контрастні процедури: механізми та доказовість.
52. Масажні ролери (foam rolling): ефекти та обмеження.
53. Психологічна готовність до повернення у спорт: інструменти оцінки.
54. Робота зі страхом руху після травми: практичні методи.
55. Візуалізація та ментальні тренування у реабілітації.
56. Повернення до контакту у контактних видах спорту.
57. Особливості реабілітації у ігрових видах спорту.
58. Алгоритм дій при гострій травмі на майданчику.
59. Роль запалення у відновленні тканин: сучасний погляд.
60. Роль тренера у процесі відновлення.

5.2. Зразок «нульового» варіанту 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. 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 заліку за 1 питання студент отримує 15 балів:

12-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

8-11 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-7 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 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
- 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

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 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)	23x3=69 1x1=1	Протягом семестру
2	Залік (підсумковий контроль)	30	Наприкінці 3 та 4 семестрів
3	Всього	100	

Заочна форма навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Участь у практичних заняттях та виконання практичних завдань	8x5=40	Протягом триместру
2	Підсумкова контрольна робота	30	Кінець триместру
3	Залік	30	Наприкінці 5 та 6 триместрів
4	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

Денна форма

3 бали	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	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вміння 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 вміння викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Заочна форма

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 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. Теоретичний блок: Опишіть принципи управління навантаженням і профілактики перенавантаження у спортсменів.
2. 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. Змістове 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., Канищева 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.

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.

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/>