

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації	
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність	014 Середня освіта	
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура	
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	8	11, 12
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи здобувачів	Денна форма	Заочна форма
	16	8
	48	8
	71	119
Відсоток аудиторного навантаження	47%	12%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Екзамен	Екзамен

## Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета:** дати студентам знання про основні порушення функціонального стану організму людини та навчити будувати системи вправ для фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях та порушеннях всіх систем організму.

**Завдання:**

**Методичні:** дати теоретичні знання про основні захворювання та методи фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях функціонального стану організму людини.

**Пізнавальні:** дати уявлення про сучасний стан порушень функціонального стану організму людини, про показання та протипоказання до застосування різних методів фізкультурно-спортивної реабілітації при різних захворюваннях.

**Практичні:** дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичні навички під час створення власних програм фізкультурно-спортивної реабілітації при різних захворюваннях та порушеннях систем організму.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	<b>ІК</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК 3</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	<b>ЗК 11</b>	Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	<b>ФК 6</b>	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Біохімія», «Анатомія», «Фізіологія людини».

### Очікувані результати навчання:

У результаті вивчення дисципліни студент

**має знати:**

- визначення понять «фізкультурно-спортивна реабілітація» і «система вправ для фізкультурно-спортивної реабілітації»;
- основні підходи до аналізу функціональних станів, критерії ефективності діяльності;
- методи прикладної діагностики та оцінки функціональних станів;
- принципи застосування прикладних програм оптимізації несприятливих функціональних станів;
- загальні поняття про захворювання серцево-судинної системи та їх реабілітацію;
- загальні поняття про захворювання дихальної системи та їх реабілітацію;
- застосування методів фізичної реабілітації при недостатності кровообігу та атеросклерозі;
- фізичну реабілітацію при гіпертонічній хворобі та при ішемічній хворобі серця;
- загальні поняття про захворювання нервової системи та їх реабілітацію;
- застосування методів фізичної реабілітації при захворюваннях центральної та периферичної нервової системи;

- застосування засобів фізичної реабілітації при радикуліті;
- міопатії та їх фізична реабілітація;
- фізична реабілітація при вегето-судинній дистонії, невротоподібних станах;
- фізична реабілітація при гострих і хронічних бронхітах, бронхіальній астмі, після хірургічних втручань на легенях.

**має вміти:**

- аналізувати причини розвитку і ознаки прояву різних функціональних станів;
- застосовувати схеми впровадження психологічних технологій профілактики та корекції станів зниженої працездатності;
- вибирати та застосовувати реабілітаційні заходи при захворюваннях нервової системи відповідно до важкості захворювання та вікових особливостей;
- розробляти та впроваджувати рекомендації і комплекси вправ з відновлення або компенсації захворювань нервової системи;
- вибирати та застосовувати реабілітаційні заходи при захворюваннях серцево-судинної системи відповідно до важкості захворювання та вікових особливостей;
- розробляти та впроваджувати рекомендації і комплекси вправ з відновлення або компенсації захворювань серцево-судинної системи;
- вибирати та застосовувати реабілітаційні заходи при захворюваннях дихальної системи відповідно до важкості захворювання та вікових особливостей;
- розробляти та впроваджувати рекомендації і комплекси вправ з відновлення або компенсації захворювань дихальної системи.

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

<b>ПРН 1</b>	Знати законодавчі вимоги щодо змісту загальної середньої освіти відповідного рівня та форм організації освітнього процесу.
<b>ПРН 7</b>	Знати теорію і володіти методикою розвитку рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, вміти організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи протягом навчального дня учнів.

### 1. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Загальні поняття про фізкультурно-спортивну реабілітацію та сучасні методики її проведення.	2	2	3
2	Загальні основи фізкультурно-спортивної реабілітації.	2	2	3
3	Періоди та етапи реабілітації		4	3
4	ЛФК як метод фізичної реабілітації: загальна характеристика.			4
5	Рухові режими в реабілітації		2	3
6	Види, завдання та принципи реабілітації. Механізми реабілітаційного впливу.		2	4
7	Характеристика лікарсько-педагогічних спостережень.			3

8	Застосування авторських методик у відновній терапії осіб із ураженням центральної нервової системи.			4
9	Вправи для фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі			3
10	Методики фізкультурно-спортивної реабілітації після інфаркту та інсульту		2	4
11	Особливості методики фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця	2	2	3
12	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.	2	4	3
13	Система вправ для фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях периферичної нервової системи.		4	3
14	Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.	2	4	4
15	Фізично-спортивна реабілітація при бронхіті, пневмонії, бронхіальній астмі.		2	3
16	Особливості фізичних вправ після COVID-19.		2	3
17	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях ЖКТ.	2	2	3
18	Складання комплексів фізичних вправ при різній формі гастриту		4	3
19	Особливості вправ при виразковій хворобі шлунку		2	3
20	Спортивно-фізична реабілітація при порушеннях сечостатевої системи.	2	2	3
21	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА	2	2	3
22	Комплекс лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях ОРА		4	3
	<b>Всього:</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>71</b>

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Загальні поняття про фізкультурно-спортивну реабілітацію та сучасні методики її проведення.	2		5
2	Загальні основи фізкультурно-спортивної реабілітації.		2	6
3	Періоди та етапи реабілітації			5
4	ЛФК як метод фізичної реабілітації: загальна характеристика.			6
5	Рухові режими в реабілітації			6
6	Методи та засоби фізичної реабілітації. Механізми реабілітаційного впливу.			6

7	Характеристика лікарсько-педагогічних спостережень.			6
8	Застосування авторських методик у відновній терапії осіб із ураженням центральної нервової системи.			6
9	Вправи для фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі			5
10	Методики фізкультурно-спортивної реабілітації після інфаркту та інсульту			6
11	Особливості методики фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця			5
12	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.		2	5
13	Система вправ для фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях периферичної нервової системи.			5
14	Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.		2	5
15	Фізично-спортивна реабілітація при бронхіті, пневмонії, бронхіальній астмі.			6
16	Особливості фізичних вправ після COVID-19.			5
17	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях ЖКТ.	2		5
18	Складання комплексів фізичних вправ при різній формі гастриту			5
19	Особливості вправ при виразковій хворобі шлунку			5
20	Спортивно-фізична реабілітація при порушеннях сечостатевої системи.	2	2	5
21	Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА	2		6
22	Комплекс лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях ОРА		2	5
	Всього:	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>119</b>

## 2. Зміст навчальної дисципліни

### 2.1. План лекцій

Денна форма

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Тема 1. Загальні поняття про фізкультурно-спортивну реабілітацію та сучасні методики її проведення.</b></p> <p>1) Поняття про «фізкультурно-спортивну реабілітацію».</p> <p>2) Відмінності між фізичною реабілітацією та фізичною терапією.</p> <p>3) Види фізичної реабілітації.</p>
2	<p><b>Тема 2. Види, завдання та принципи реабілітації.</b></p> <p>1) Визначення та завдання реабілітації.</p> <p>2) Види реабілітації.</p> <p>3) Принципи реабілітаційного процесу.</p>

3	<p><b>Тема 3. ЛФК як метод фізичної реабілітації: загальна характеристика.</b></p> <p>1) Лікувальна фізична культура – науково-практична медична дисципліна.</p> <p>2) Лікувальна дія фізичних вправ.</p> <p>3) Особливості лікувальної фізкультури.</p> <p>4) Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізкультури.</p>
4	<p><b>Тема 4. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.</b></p> <p>1) Методи дослідження неврологічних розладів.</p> <p>2) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях і травмах нервової системи.</p> <p>3) Особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях і травмах периферійної нервової системи.</p>
5	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи.</b></p> <p>1) Методи дослідження серцево-судинної системи..</p> <p>2) Прилади й методи для фізіологічних досліджень.</p> <p>3) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.</p> <p>4) Особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях серцево-судинної системи.</p>
6	<p><b>Тема 6. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА</b></p> <p>1) Методи дослідження опорно-рухового апарату.</p> <p>2) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії для опорно-рухового апарату.</p> <p>3) Особливості реабілітаційного втручання для опорно-рухового апарату.</p>
7	<p><b>Тема 7. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.</b></p> <p>1) Методи дослідження дихальної системи.</p> <p>2) Прилади й методики для фізіологічних досліджень.</p> <p>3) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях дихальної системи.</p> <p>4) Особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях дихальної системи.</p>
8	<p><b>Тема 8. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях ЖКТ</b></p> <p>1) Основні характеристики порушень ЖКТ, показання та протипоказання.</p> <p>2) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при порушеннях ЖКТ.</p> <p>3) Особливості реабілітаційного втручання при порушеннях ЖКТ.</p>

Заочна форма

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Тема 1. Загальні поняття про фізкультурно-спортивну реабілітацію та сучасні методики її проведення.</b></p> <p>1) Поняття про "фізичну реабілітацію"</p> <p>2) Відмінності між фізичною реабілітацією та фізичною терапією</p> <p>3) Види фізичної реабілітації</p>
2	<p><b>Тема 2. Види, завдання та принципи реабілітації.</b></p> <p>1) Визначення та завдання реабілітації.</p> <p>2) Види реабілітації.</p> <p>3) Принципи реабілітаційного процесу.</p>

3	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи.</b></p> <p>1) Методи дослідження серцево-судинної системи..</p> <p>2) Прилади й методи для фізіологічних досліджень.</p> <p>3) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.</p> <p>1) 4) Особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях серцево-судинної системи.</p>
4	<p><b>Тема 6. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА</b></p> <p>1) Методи дослідження опорно-рухового апарату.</p> <p>2) Особливості комплексу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії для опорно-рухового апарату.</p> <p>3) Особливості реабілітаційного втручання для опорно-рухового апарату.</p>

## 2.2. План практичних (півгрупових) занять

Денна форма

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Тема 1. Загальні поняття про фізкультурно-спортивну реабілітацію та сучасні методики її проведення.</b></p> <p>1. Види реабілітації.</p> <p>2. Поняття про «фізичну реабілітацію».</p> <p>3. Відмінності між фізичною реабілітацією та фізичною терапією.</p>
2	<p><b>Тема 1. Науковий тезаурус фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <p>1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про основи фізкультурно-спортивної реабілітації.</p> <p>2. Ґрунтовно ознайомитися з метою та завданням фізкультурно-спортивної реабілітації. Розглянути види реабілітації.</p> <p>3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо фізкультурно-спортивної реабілітації у системі галузевих соціальних практик.</p>
3	<p><b>Тема 2. Види, завдання та принципи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <p>1. Основні категорії населення, що потребують реабілітації.</p> <p>2. Медична, фізична, соціальна, психологічна, трудова фізкультурно-спортивної реабілітації як складові комплексного реабілітаційного процесу.</p> <p>3. Основні завдання реабілітації.</p>
4	<p><b>Тема 2. Види, завдання та принципи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <p>1. Біомедична та біопсихосоціальна моделі відновлення здоров'я.</p> <p>2. Принципи реабілітації.</p> <p>3. Засоби реабілітації.</p> <p>4. Критерії ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації.</p>
5	<p><b>Тема 2. Розподіл реабілітації на періоди та етапи.</b></p> <p>1. Що таке період?</p> <p>2. Періоди медичної реабілітації.</p> <p>3. Види, завдання, засоби та протипоказання лікарняного періоду реабілітації.</p>
6	<p><b>Тема 2. Розподіл реабілітації на періоди та етапи.</b></p> <p>1. Види, завдання, засоби та протипоказання післялікарняного періоду реабілітації.</p> <p>2. Види, завдання, засоби та протипоказання диспансерного періоду реабілітації.</p> <p>3. Реабілітація в домашніх умовах.</p> <p>4. Періоди реабілітації в залежності від профілю лікування.</p>

7	<p><b>Тема 3. Руховий режим в періоди фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке руховий режим.</li> <li>2. Рухові режими в лікарняний (стаціонарний) період реабілітації.</li> <li>3. Рухові режими у післялікарняний (поліклінічний) період реабілітації.</li> <li>4. Руховий режим на диспансерному етапі реабілітації.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 3. Руховий режим в періоди фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренувальний руховий режим.</li> <li>2. Принципи побудови рухового режиму.</li> <li>3. Структура тренувального заняття.</li> </ol>
9	<p><b>Тема 3. Засоби та методи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке засіб, метод.</li> <li>2. Фізичні вправи як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації, механізми реабілітаційного впливу.</li> <li>3. Методи кінезіотерапії.</li> <li>4. Масаж як метод фізкультурно-спортивної реабілітації.</li> <li>5. Методи сучасної фізіотерапії в реабілітаційній практиці.</li> </ol>
10	<p><b>Тема 4. Методи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лікувальна фізична культура – науково-практична медична дисципліна.</li> <li>2. Лікувальна дія фізичних вправ.</li> <li>3. Особливості лікувальної фізкультури.</li> <li>4. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізкультури.</li> </ol>
11	<p><b>Тема 4. Методи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке масаж?</li> <li>2. Розкажіть, яка думка сучасних учених щодо виникнення масажу та обґрунтуйте її.</li> <li>3. Які історичні відомості засвідчують застосування парної лазні на території сучасної України?</li> <li>4. Заслуги українських учених-медиків, пропагандистів спорту в розвитку й поширенні масажу.</li> </ol>
12	<p><b>Тема 4. Форми і методи застосування фізичних вправ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ранкова гігієнічна гімнастика.</li> <li>2. Лікувальна гімнастика.</li> <li>3. Лікувальна ходьба та прогулянки.</li> <li>4. Гідрокінезотерапія.</li> <li>5. Періоди застосування лікувальної фізкультури.</li> </ol>
13	<p><b>Тема 5. Методики фізкультурно-спортивної реабілітації після інфаркту та інсульту.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завдання та принципи фізкультурно-спортивної реабілітації після інфаркту міокарда.</li> <li>2. Етапи, засоби та дозування фізичних навантажень після інфаркту.</li> <li>3. Особливості відновлення рухових функцій і фізичної активності після інсульту.</li> <li>4. Індивідуалізація занять, самоконтроль і критерії ефективності після інфаркту та інсульту.</li> </ol>
14	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при ішемічній хворобі серця.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ішемічна хвороба серця та завдання фізичної реабілітації.</li> <li>2. Етапи кардіореабілітації при ІХС.</li> <li>3. Основні засоби фізичної реабілітації при ІХС.</li> <li>4. Дозування навантаження, самоконтроль і безпека занять.</li> </ol>
15	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні порушення при захворюваннях нервової системи.</li> <li>2. Характеристика центрального спастичного паралічу.</li> <li>3. Характеристика периферичного в'ялого паралічу.</li> <li>4. Види гіперкінезів при ураженнях центральної нервової системи.</li> </ol>

16	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика явища парестезії.</li> <li>2. Вегетативно-трофічні порушення шкіри, м'язів, кісток, суглобів і судин.</li> <li>3. Порушення вищих кіркових функцій і психічні розлади.</li> <li>4. Зв'язки гіпоталамуса зі структурами головного мозку.</li> </ol>
17	<p><b>Тема 5. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні методики реабілітації дихальної системи.</li> <li>2. Дихальні техніки реабілітації.</li> <li>3. Принципи реабілітації.</li> </ol>
18	<p><b>Тема 5. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль стану пацієнта під час реабілітації.</li> <li>2. Показання/протипоказання реабілітації.</li> <li>3. Результати реабілітації.</li> </ol>
19	<p><b>Тема 5. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризувати патофізіологічні особливості захворювань дихальної системи та їх вплив на фізичну активність.</li> <li>2. Обґрунтувати принципи дозування фізичних навантажень у процесі реабілітації.</li> <li>3. Визначити критерії безпеки та протипоказання до проведення занять ЛФК.</li> </ol>
20	<p><b>Тема 5. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи. Особливості фізичних вправ після COVID-19.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оцінка функціонального стану та готовності до фізичних навантажень.</li> <li>2. Підбір і виконання фізичних вправ.</li> <li>3. Визначити критерії безпеки та протипоказання до проведення занять ЛФК.</li> </ol>
21	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях шлунково-кишкового тракту (ЖКТ).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні порушення ЖКТ, що потребують фізичної реабілітації.</li> <li>2. Механізми впливу фізичних вправ на травну систему.</li> <li>3. Принципи дозування фізичних навантажень.</li> <li>4. Засоби та методи фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях ЖКТ.</li> <li>5. Протипоказання до фізичних навантажень.</li> </ol>
22	<p><b>Тема 5. Складання комплексів фізичних вправ при різних формах гастриту.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація гастриту (гіперацидний, гіпоацидний, хронічний).</li> <li>2. Вплив фізичних навантажень на шлункову секрецію.</li> <li>3. Принципи дозування фізичних вправ при гастриті.</li> <li>4. Особливості рухової активності в період ремісії та загострення.</li> <li>5. Протипоказання до фізичних вправ при патології шлунка.</li> </ol>
23	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні принципи етапної реабілітації ОРА.</li> <li>2. Характеристика етапів відновлення: гострий, підгострий, функціональний.</li> <li>3. Критерії переходу між етапами.</li> <li>4. Підбір засобів реабілітації залежно від етапу.</li> <li>5. Профілактика ускладнень і повторних ушкоджень.</li> </ol>
24	<p><b>Тема 6. Авторські методики фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кінезіотерапія, як метод регуляції рухової активності хворих ДЦП (по А.Г.Смолянину).</li> <li>2. Апаратна кінезіотерапія.</li> <li>3. Бобат-концепція.</li> </ol>

## Заочна форма

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Тема 2. Види, завдання та принципи фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні категорії населення, що потребують реабілітації.</li> <li>2. Медична, фізична, соціальна, психологічна, трудова фізкультурно-спортивної реабілітації як складові комплексного реабілітаційного процесу.</li> <li>3. Основні завдання реабілітації.</li> <li>4. Біомедична та біопсихосоціальна моделі відновлення здоров'я.</li> <li>5. Принципи реабілітації.</li> <li>6. Засоби реабілітації.</li> <li>7. Критерії ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 3. Руховий режим в періоді фізкультурно-спортивної реабілітації.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке руховий режим.</li> <li>2. Рухові режими в лікарняний (стаціонарний) період реабілітації.</li> <li>3. Рухові режими у післялікарняний (поліклінічний) період реабілітації.</li> <li>4. Руховий режим на диспансерному етапі реабілітації.</li> <li>5. Тренувальний руховий режим.</li> <li>6. Принципи побудови рухового режиму.</li> <li>7. Структура тренувального заняття.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 5. Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях дихальної системи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні методики реабілітації дихальної системи.</li> <li>2. Дихальні техніки реабілітації.</li> <li>3. Принципи реабілітації.</li> <li>4. Контроль стану пацієнта під час реабілітації.</li> <li>5. Показання/протипоказання реабілітації.</li> <li>6. Результати реабілітації.</li> <li>7. Охарактеризувати патофізіологічні особливості захворювань дихальної системи та їх вплив на фізичну активність.</li> <li>8. Обґрунтувати принципи дозування фізичних навантажень у процесі реабілітації.</li> <li>9. Визначити критерії безпеки та протипоказання до проведення занять ЛФК.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 5. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації за наявності проблем з ОРА.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні принципи етапної реабілітації ОРА.</li> <li>2. Характеристика етапів відновлення: гострий, підгострий, функціональний.</li> <li>3. Критерії переходу між етапами.</li> <li>4. Підбір засобів реабілітації залежно від етапу.</li> <li>5. Профілактика ускладнень і повторних ушкоджень.</li> </ol>

### Забезпечення освітнього процесу

Тренажерний зал обладнаний дошкою Євмінова, тренажерами; масажний кабінет обладнаний масажною кушеткою, валиками, маслом для масажу, одноразовими рушниками.

### 5. Підсумковий контроль

#### 5.1 Перелік питань до іспиту

1. Поняття, мета та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації.
2. Принципи реабілітації: індивідуалізація, етапність, комплексність.

3. Види реабілітації у фізичній культурі і спорті.
4. Тренувальний руховий режим у відновленні.
5. Класифікація травм і функціональних порушень.
6. Фактори ризику травм.
7. Скринінг у фізичній реабілітації.
8. Основи управління навантаженням.
9. Ознаки перенавантаження.
10. Засоби відновлення (сон, харчування, процедури).
11. Застосування авторських методик у відновленні при ураженнях ЦНС.
12. Принципи нейрореабілітації.
13. Реабілітація після інсульту: етапи та завдання.
14. Фізичні вправи після інсульту.
15. Реабілітація після черепно-мозкових травм.
16. Відновлення координації при ураженнях ЦНС.
17. Робота з м'язовим тонусом (спастичність/гіпотонія).
18. Особливості реабілітації при неврологічних захворюваннях.
19. Реабілітація периферичної нервової системи.
20. Вправи при невритах і невралгіях.
21. Фізична реабілітація при гіпертонічній хворобі.
22. Вправи при артеріальній гіпертензії.
23. Реабілітація після інфаркту міокарда.
24. Етапи відновлення після інфаркту.
25. Реабілітація після інсульту (кардіологічний аспект).
26. Ішемічна хвороба серця: особливості реабілітації.
27. Дозування аеробних навантажень.
28. Контроль ЧСС і артеріального тиску.
29. Протипоказання до фізичних навантажень.
30. Профілактика серцево-судинних ускладнень.
31. Сучасні методики реабілітації при захворюваннях дихальної системи.
32. Дихальні вправи у реабілітації.
33. Реабілітація при бронхіті.
34. Реабілітація при пневмонії.
35. Фізична реабілітація при бронхіальній астмі.
36. Особливості вправ після COVID-19.
37. Відновлення толерантності до навантаження.
38. Контроль сатурації та дихання.
39. Профілактика ускладнень.
40. Дренажні положення і вправи.
41. Особливості реабілітації при захворюваннях ЖКТ.
42. Фізичні вправи при гастриті.
43. Комплекси вправ при різних формах гастриту.
44. Реабілітація при виразковій хворобі шлунка.
45. Протипоказання при захворюваннях ЖКТ.
46. Вплив фізичних вправ на травлення.
47. Дозування навантаження при ЖКТ-патології.
48. Роль дієти у відновленні.
49. Профілактика загострень.
50. Комплексний підхід до реабілітації ЖКТ.
51. Особливості реабілітації при захворюваннях ОРА.
52. Реабілітація після травм суглобів.
53. Реабілітація при остеохондрозі.
54. Реабілітація при сколіозі.

55. Лікувальна гімнастика при захворюваннях ОРА.
56. Масаж у реабілітації ОРА.
57. Фізіотерапія при патології ОРА.
58. Відновлення рухливості суглобів.
59. Стабілізація та укріплення м'язів.
60. Профілактика рецидивів.
61. Дозування фізичних навантажень у реабілітації.
62. Контроль болю і набряку.
63. Методи розвитку мобільності.
64. Пропріоцепція і баланс.
65. Силова підготовка у відновленні.
66. Пліометрія у пізніх етапах.
67. Функціональні тести.
68. Критерії повернення до спорту (RTP/RTS).
69. Профілактика повторних травм.
70. Періодизація у реабілітації.
71. Документація у реабілітації.
72. Моніторинг прогресу.
73. Комунікація у мультидисциплінарній команді.
74. Етичні аспекти роботи.
75. Інклюзивний підхід у реабілітації.
76. Психологічні фактори відновлення.
77. Кінезіофобія та її подолання.
78. Самоконтроль і комплаєнс пацієнта.
79. Використання сучасних технологій у реабілітації.
80. Біомеханічний аналіз рухів.
81. Індивідуалізація програм відновлення.
82. Алгоритм побудови реабілітаційної програми.
83. Типові помилки у реабілітації.
84. Оцінка ефективності відновлення.
85. Комплексна профілактика захворювань і травм.
86. Аеробне навантаження у реабілітації.
87. Контроль втоми у процесі відновлення.
88. Гнучкість і мобільність: відмінності та застосування.
89. Оцінка асиметрій і дисбалансів.
90. Взаємозв'язок біомеханічних ланцюгів у профілактиці травм.

**«0» варіант залікового/іспитового білету**

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна – **«Сучасні методики фізкультурно-спортивної реабілітації»**

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0**

1. Поняття, мета та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації.
2. Контроль сатурації та дихання.
3. Реабілітація при остеохондрозі
4. Оцінка ефективності відновлення.

*Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту ФСП № \_\_ від \_\_\_\_\_.*

Завідувач кафедри

С.В. Гетманцев

Екзаменатор

А.І. Тіхоміров

*За кожне питання студент отримує по 10 балів максимум.*

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 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.

### **ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ**

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

#### **1. Основною метою фізкультурно-спортивної реабілітації є:**

1. досягнення високих спортивних результатів
2. відновлення та покращення функціонального стану організму
3. формування професійних навичок тренера
4. підготовка до змагальної діяльності

#### **2. Який із наведених методів найчастіше використовується у сучасній фізичній реабілітації?**

1. лікувальна фізична культура (ЛФК)
2. пасивний відпочинок
3. медикаментозна терапія
4. хірургічне втручання

#### **3. Індивідуалізація реабілітаційної програми передбачає врахування:**

1. віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості
2. лише віку пацієнта
3. тільки виду захворювання
4. рекомендацій інших пацієнтів

#### **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 екзамен становить 40 балів.

#### **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

- i. Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на іспиту згідно розкладу сесії.
- ii. У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Сучасні методики фізично-спортивної реабілітації» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

#### Денна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Підготовка до практичних занять (24 занять по 2 бали)	48	Протягом семестру
2.	Презентація комплексів вправ (4 комплекси по 3 бали)	12	Протягом семестру
3	Іспит	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

#### Заочна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін в виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях (4 заняття по 5 балів)	4 x 5 = 20	Протягом семестру
2.	Написання реферату	20	Протягом семестру
3.	Підсумкова контрольна робота	20	Кінець семестру
4.	Іспит	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

#### Усна відповідь на практичному занятті

2 бали	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу, знає як на практиці використовувати різні методи забезпечення спорту вищих досягнень. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
1 бали	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
0 балів	Робота не виконана.

#### Презентація комплексів вправ

3 бали	Запропонований студентом комплекс вправ має декілька варіацій для фізичної реабілітації при даних порушеннях, наведено аналіз кожної вправи з опорою на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
2 бали	Запропонований студентом комплекс вправ містить стандартні вправи, але має незначні недоліки, але містить аналіз кожної вправи, демонструє теоретичну та практичну підготовку студента.

1 бал	Запропонований студентом комплекс вправ не має ознак комплексу, представляє собою розрізнені вправи без аналізу складових та не спирається на теоретичний матеріал.
0 балів	Робота не виконана.

### **Написання реферату**

20 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.
14-19 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.
11-13 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.
8-10 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-7 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 двох письмових питань. Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 20 балів.

*Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи*

#### **Варіант 0**

1. Що таке гіподинамія та гіпокінезія? Який вплив недостатньої активності на організм людини?
2. Перерахуйте механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм хворої людини.

*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.

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Основна

1. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
2. Гриньків М, Куцериб Т, Крась С, Маєвська С, Музика Ф. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії. «Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. С. 146-148. 4.
3. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
4. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с
5. Ногас А. О., Гуцман С. В., Ніколенко О. І. Теоретикометодологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 32–43.\
6. Тіхоміров А. І. Реабілітація засобами лікувальної фізичної культури і психосоматики : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 364 с.  
<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2501>
7. Чеховська Л, Жданова О, Грибовська І, Данилевич М, Шевців У. Оздоровчо- рекреаційні технології: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2019. С. 178-180.
8. Indyka, Svitlana, and Natalia Bielikova. "Сутнісна характеристика та взаємозв'язок понять «рухова активність» і «фізична активність»." *Physical education, sport and health culture in modern society*, no. 4(56) (December 31, 2021): 3–9. <http://dx.doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2021-04-03-09>.
9. Yopa T.V., Permyakov O.A. (2020) Activation of motor activity of student youth in the conditions of a pandemic. *Image of a modern teacher*, vol. 6 (195), pp. 46–49. (in Ukrainian)
10. Kuchergan E. Motor activity and its benefits. Available at: <https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-koryst/> (accessed: 26 December 2021)
11. Sun P, et al. Clinical characteristics of hospitalized patients with 2019-nCoV infection. *J Med Virol.* 2020; doi:10.1002/jmv.25735

### Допоміжна

1. Авакян Г. Г., Авакян Г.Н., Вороніна Т. А., Неробкова Л.Н. Клінічна електроенцефалографія. Друковане видання, 2020, 228 с.
2. Бекас О., Бекас В., Сулима А., Мацейко І. Вдосконалення рухових функцій у дітей з нижнім спастичним парапарезом засобами фізичної реабілітації. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Луцьк. 10 червня 2020р. С.84.
3. Бекас О. О., Романовський А. О. Профілактика порушень постави у школярів молодшої школи засобами фізичного виховання. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»: IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE". 2021. С. 274- 277.
4. Голенищева Л.В., Пустовойт Б.А. Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. Фізична реабілітація та рекреаційно- оздоровчі технології: науковий журнал. № 5(2). 2020. С. 18- 24.
5. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно- оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер». 2019. С. 38-42.
6. Йопа Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
7. Конакова О., Рокутов С., Табінська С., Полякова А., Медведська О. Порівняльний аналіз впливу занять онлайн і офлайн на показники серцево- судинної системи жінок першого

- періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2021. № 1. С.128-135.
8. Котко Д. М., Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 4(112). С.57-61.
  9. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я, 2021 № 2, С. 51-60. 8.
  10. Кошелева О., Сидорчук Т., Анастасьєва З. Особливості рухової активності студентів закладів вищої освіти Матеріали Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»), Польща 5-6 марта 2021 р. С.70-71.
  11. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
  12. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 106 с.
  13. Стадник В., Гуртова, Т., Осінчук, В., Рожко О. Формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання під час карантину. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021, № 10(141), С. 117-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25)
  14. Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда та Порядку їх складання: Наказ МОЗ України від 08.10.2007 №623 / Офіційний сайт Верховної Ради України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1197-07>.

#### *Інформаційних ресурси*

1. Товариство Червоного Хреста України. Офіційний сайт. URL: <https://redcross.org.ua/>
2. Реабілітаційна платформа України. Офіційний сайт. URL: <https://rehabukraine.com/>
3. Українська академія реабілітації та здоров'я людини. Офіційний сайт. URL: <https://academiaua.com/>
4. Smart Rehab. Центр фізичної терапії та реабілітації. URL: <https://www.smart-rehab.com.ua/>
5. Центр фізичної реабілітації CFRC. Офіційний сайт. URL: <https://cfrc.com.ua/>
6. Міністерство охорони здоров'я України. Офіційний сайт. URL: <https://moz.gov.ua/>
7. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Офіційний сайт. URL: <https://uni-sport.edu.ua/>
8. Українська асоціація фізичної терапії. Офіційний сайт. URL: <https://physio.org.ua/>
9. Національна служба здоров'я України. Офіційний сайт. URL: <https://nszu.gov.ua/>
10. Державний експертний центр МОЗ України. Офіційний сайт. URL: <https://dec.gov.ua/>