

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

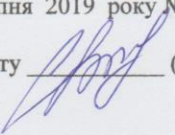
(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

Миколаїв 2019 рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

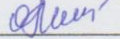
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту  (Славітьяк О.С.)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О. А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» складена доцентом Чумаченко О.Ю. для студентів освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 Освіта /Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та травмованих спортсменів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, професійних заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до відновлення їх стану здоров'я та функціональних можливостей.

**Міждисциплінарні зв'язки.** «Комплексна реабілітація спортсменів» є важливою дисципліною медико-біологічного профілю, яка лежить в основі сучасної професійної підготовки студентів факультету фізичної культури та спорту. Дисципліна «Комплексна реабілітація спортсменів» входить до нормативної частини блоку професійно-орієнтованих дисциплін та має тісні міждисциплінарні зв'язки з такими предметами як педагогіка, психологія, теорія та методика фізичного виховання, спортивна медицина, валеологія, фізіологія спорту, біохімія фізичних вправ та інших.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – вивчення системи державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних та інших заходів, направлених на відновлення хворих та травмованих спортсменів, їх одужання та повернення в спортивну діяльність і суспільно-корисну працю, формування на цій основі системи знань з комплексної реабілітації спортсменів.

#### Завдання курсу:

- Визначити:
- основні принципи комплексної реабілітації;
- зміст видів, періодів і етапів реабілітації;
- зміст фізичної реабілітації в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та травмованих спортсменів;
- сукупність засобів комплексної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів відновлення здоров'я спортсменів.

#### Ознайомити:

- основи комплексної реабілітації (визначення, завдання, мета і принципи, види, періоди і етапи реабілітації);
- зміст фізичної реабілітації (лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія, санаторно-курортне лікування);
- методи і засоби комплексної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату, при захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, при порушеннях обміну речовин, при захворюваннях суглобів;
- методи і засоби фізичної реабілітації при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості;
- особливості проведення занять фізичними вправами у спеціальних медичних групах та з особами середнього і похилого віку.
- показання та протипоказання до виконання фізичних вправ;
- сумісність застосування різних факторів та методів фізичної реабілітації;
- особливості комплексної реабілітації спортсменів.

**Передумови для вивчення дисципліни:** Анатомія людини, фізіологія людини, ТМВ обраного виду спорту, валеологія, біохімія фізичних вправ.

**Очікувані результати навчання:**

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 11. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями**:

#### **I. Загально предметні:**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

#### **II. Фахові:**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» відводиться 120 г.(4кредити за ECTS).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів»**

### **Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.**

Тема 1. Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.

Тема 2. Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.

Тема 3. Лікувальний масаж та фізіотерапія.

Тема 4. Механотерапія і працетерапія.

### **Кредит 2. Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.**

Тема 5. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.

Тема 6. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.

Тема 7. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.

Тема 8. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.

Тема 9. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.

### **Кредит 3. Основи масажних процедур.**

Тема 10. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.

Тема 11. Методика і техніка проведення масажу.

### **Кредит 4. Методика проведення спортивного масажу.**

Тема 12. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.

## **3. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Бевзюк В.В. Методические разработки к лабораторным занятиям по физической реабилитации. – Херсон, 2014.
2. Бевзюк В.В. Методичні розробки з курсу “Фізична реабілітація”. –Херсон, 2014.
3. Бевзюк В.В. Двигательная активность при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – Херсон, 2014.
4. Бевзюк В.В. Немедикаментозні методи відновлення функції хребта при болях в області шиї, спини і попереку. Методичні рекомендації. – Херсон, 2016.
5. Бевзюк В.В., Степанюк С.І. Фізична реабілітація дітей, які страждають церебральним паралічем. – Херсон, 2015.
6. Бевзюк В.В., Степанюк С.І. Фізична реабілітація при початкових ступенях сколіотичної хвороби. Методичні рекомендації. – Херсон, 20015.
7. Бен Ван дер Стом. Допомога дитини при церебральному паралічі. – Львів, 2014.
8. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Медицина, 2015. – 360 с.

### **Допоміжна**

1. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму. Методичні рекомендації. – Львів 2014.
2. Каптелин А.Ф.И. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – М.: Медицина, 2015.

3. Клиорин А.И. Ожирение в детском возрасте. – Ленинград: Медицина, 2015
4. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Ленинград: Медицина 2015.
5. Самосюк И.З., Войтаник С.А. и др. Мануальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника. – К.: «Здоровье», 2014
6. Силуянова В.А., Сокова Э.В. Учебное пособие по физкультуре в терапии. – М.: Медицина, 2014.
7. Справочник по детской лечебной физкультуре // Под ред. Фонарева М.И. – Ленинград: Медицина, 2016. – 430 с.
8. Страковская В.А. – Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М.: Медицина, 2015.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)
2. [www.sport-health.com](http://www.sport-health.com)

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання 4 семестр - залік**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

- Опитування студентів під час проведення практичних занять.
- Оцінювання письмових завдань.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних робіт. Крім того, контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.