

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної

роботи _____ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ

Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура та спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019 – 2020 навчальний рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології _____ (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – доповідь, реферат, презентація	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 90		3-й	
		Семестр	
	6-й		
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра		10 год.
		Практичні, семінарські	
			20 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
			60 год.
		Вид контролю: залік	

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год.- аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33,3% : 66,7%).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: 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.

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

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 ОПІ 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.

3. Програма навчальної дисципліни

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.

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

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	кон.	ср.
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації.						
Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.						
Тема 1. Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.	7					7
Тема 2. Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.	8	2	2			4
Тема 3. Лікувальний масаж та фізіотерапія.	8		2			4
Тема 4. Механотерапія і працетерапія.	7		2			5
Усього:	30	2	6			20
Кредит 2. Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.						
Тема 5. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.	6					6
Тема 6. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.	6	2	2			2
Тема 7. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.	6	2	2			4
Тема 8. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.	6		2			2
Тема 9. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.	6					6
Усього:	30	4	6			20
Кредит 3. Основи масажних процедур.						
Тема 10. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.	10	2	2			6
Тема 11. Методика і техніка проведення масажу.	10	2	2			6
Тема 12. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.	8					8
Усього:	30	4	4			22
Усього годин:	90	10	20			60

**5 Теми лекційних занять
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.		
1.	Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.	2
Кредит 2 Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.		
2.	Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.	2
3.	Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.	2
Кредит 3 Основи масажних процедур.		
4.	Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.	2
5.	Методика і техніка проведення масажу.	2
	Разом:	10

**6. Теми практичних занять
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.		
1	Тема 1. Лікувальний масаж та фізіотерапія. Визначення масажу. Механізм дії: нервово-рефлекторний, гуморальний, механізм. Вплив масажу на окремі системи організму. Форми і методи лікувального масажу: ручний, апаратний, правила використання. Визначення фізіотерапії. Механізм лікувальної дії фізичних чинників. Класифікація лікувальних фізичних чинників. Характеристика лікувальних фізичних чинників: електричні струми низької напруги, електричні струми високої напруги, електричні та магнітні поля, світло, механічні коливання, штучне повітряне середовище, змінний атмосферний тиск, радіоактивні чинники, водолікувальні чинники, тепло-лікувальні чинники.	4
2	Тема 2. Механотерапія і працетерапія. Визначення механотерапії і працетерапії. Типи апаратів для механотерапії. Використання механотерапії в лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації. Засоби працетерапії. Показання до працетерапії.	2
Кредит 2 Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.		
3	Тема 3. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання. Травматична хвороба. Фізична реабілітація при ранах, опіках і відмороженнях. Комплексна реабілітація при переломах кісток. Комплексна реабілітація при вивихах. Комплексна реабілітація при переломах кісток тазу і хребта. Особливості фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів. Характеристика захворювань серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Комплексна	4

	реабілітація при недостатності кровообігу, атеросклерозу, інфаркту міокарда, стенокардії, гіпертонічній хворобі, гіпотонічній хворобі, ревматизмі, захворюванні серця. Комплексна реабілітація при пневмонії, плевриті, бронхіальній астмі, емфіземі легень.	
4	Тема 4. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів. Характеристика захворювань органів травлення. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Комплексна реабілітація при гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворювань кишок, холециститі і жовчнокам'яної хворобі, спланхноптозі. Комплексна реабілітація при ожирінні, цукровому діабеті, подагрі. Комплексна реабілітація при артритих і артрозах.	4
5	Тема 5. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості. Характеристика дефектів постави, сколіозів та плоскостопості. Комплексна реабілітація при сколіозах, плоскостопості, дефектах постави.	2
Кредит 3 Основи масажних процедур.		
6	Тема 6. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті. Характеристика основних видів масажу: класичного, гігієнічного, косметичного, спортивного. Основні прийоми масажу й техніка їх виконання.	2
7	Тема 7. Методика і техніка проведення масажу. Знайомство з основними прийомами масажу (погладження, розтирання, розім'яння, вібрація). Класичний розслаблюючий масаж. Основні помилки при виконанні прийомів масажу. Освоєння прийомів масажу. Техніка спортивного масажу. Особливості проведення спортивного масажу. Відпрацювання техніки проведення масажу основних м'язових груп.	2
Разом:		20

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.		
1.	Тема 1. Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.	7
2.	Тема 2. Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.	4
3.	Тема 3. Лікувальний масаж та фізіотерапія.	4
4.	Тема 4. Механотерапія і працетерапія.	5
Кредит 2 Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів		
5.	Тема 5. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.	6
6.	Тема 6. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.	

		2
7.	Тема 7. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.	4
8.	Тема 8. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.	2
9.	Тема 9. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.	6
	Кредит 3 Основи масажних процедур.	
14.	Тема 10. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.	6
15.	Тема 11. Методика і техніка проведення масажу.	6
16	Тема 12. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.	8
	Разом	60

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I- підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II- підготовка доповідей з висвітленням проблем історії розвитку реабілітації, техніки виконання різних видів масажу та комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів (для студентів ДФН).

Підготовка та захист контрольної роботи.

Основне завдання цього виду діяльності - навчити студентів індивідуально систематизовано обробляти та узагальнювати наукову літературу, скласти стислу наукову інформацію з проблемних питань дисципліни.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Індивідуальне завдання виконується студентом самостійно у окремому зошиті.
- 2) Воно складається з вступу, викладення основного матеріалу та висновків.
- 3) Оцінка індивідуального завдання здійснюється за результатами його перевірки та захисту.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацювати тексти, складання

конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; вміє ставити та розв'язувати проблеми.

Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні уміння роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

1. визначення ступеня засвоєння матеріалу;
2. визначення якості виконання роботи;
3. уміння обґрунтувати проблемне питання;
4. уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 150 до 300 балів (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота											Накопичувальні бали	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11		T12
25	25	25	25	20	20	20	20	20	30	30	40	300/100*

* Примітка. Коефіцієнт для іспиту - 0,6. Іспит оцінюється в 40 б. Іспиту по плану немає.

11. Засоби дігностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

13. 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.
7. Бевзюк В.В., Степанюк С.І. Фізична реабілітація при початкових ступенях сколіотичної хвороби. Методичні рекомендації. – Херсон, 2015.
8. Бен Ван дер Стом. Допомога дитини при церебральному паралічі. – Львів, 2014.

Допоміжна

1. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму. Методичні рекомендації. – Львів 2013.
2. Каптелин А.Фй. 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.

14. Інформаційні ресурси

1. www.fizkult-ura.com
2. www.sport-health.com