

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 3 від “24” жовтня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті
Викладач (і)	Асис. Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактний телефон викладача	0950821922
E-mail викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до дисципліни

Курс "Засоби відновлення у фізичній культурі" є невід'ємною частиною підготовки фахівців з фізичної терапії, спрямованою на формування знань про сучасні методи та засоби відновлення фізичного стану пацієнтів після травм, захворювань чи функціональних обмежень. У межах курсу вивчаються фізіологічні механізми відновлення, вплив різних терапевтичних методів (кінезіотерапія, фізіотерапія, масаж, водолікування тощо) на організм, а також принципи індивідуального підходу до розробки програм реабілітації.

Особлива увага приділяється вивченню технік та технологій, які застосовуються для оптимізації функціонального стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму. Курс націлений на розвиток навичок оцінки стану пацієнта, вибору найбільш ефективних засобів відновлення та їх безпечного застосування в реабілітаційній практиці. Отримані знання дозволять студентам працювати з пацієнтами різного віку та стану здоров'я, сприяючи їхньому швидкому поверненню до активного життя.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета курсу формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для ефективного застосування сучасних методів і засобів відновлення фізичної та психологічної працездатності в умовах спортивної діяльності та фізичної культури.

Курс спрямований на підготовку фахівців, здатних розробляти, реалізовувати та оцінювати програми відновлення для різних груп населення з урахуванням індивідуальних потреб, фізичного стану, рівня фізичної підготовки та специфіки виду спорту.

Завдання курсу:

- Ознайомити студентів із сучасними теоретичними підходами до відновлення у спорті.
- Розвинути навички планування та реалізації відновлювальних програм із використанням методів фізичної терапії, масажу, гідротерапії, психологічних та фармакологічних засобів.
- Навчити оцінювати стан організму спортсменів і фізично активних осіб для корекції та моніторингу ефективності відновлення.
- Сформувати розуміння важливості міждисциплінарного підходу до організації відновлювальних заходів.
- Забезпечити знання щодо профілактики перевтоми, травм, порушень функціонального стану організму через раціональне використання засобів відновлення.
- Забезпечення навичок оцінки результативності реабілітаційних заходів

4.Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

Загальні компетентності

ЗК 01: Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 03: Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04: Здатність працювати в команді.

ЗК 08: Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10: Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 12: Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13: Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15: Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01: Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 03: Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04: Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 06: Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування.

СК 08: Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії.

СК 10: Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта відповідними засобами й методами.

СК 13: Здатність навчати пацієнта/опікунів профілактиці захворювань, травм, ускладнень та здорового способу життя.

СК 14: Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії.

Програмні результати навчання

ПР 01: Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини.

ПР 04: Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії.

ПР 05: Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах.

ПР 09: Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії.

ПР 12: Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13: Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які забезпечують безпеку, комфорт та приватність пацієнта.

ПР 17: Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та за потреби модифікувати поточну діяльність.

ПР 18: Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію та поглиблювати знання.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальні кількість годин 90
Лекції	12
Семінарські / практичні / лабораторні	18
Самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
5	Фізична терапія, ерготерапія	3	вбірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота
Тема 1. Загальна характеристика навантажень у фізичній культурі і спорті	2	4	10
Тема 2. Основи відновлення: фізіологічні механізми адаптації організму	2	2	10
Тема 3. Фізіотерапевтичні засоби у відновлювальному лікуванні: показання та протипоказання	2	4	10
Тема 4. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки спорту	2	4	10
Тема 5. Дихальні вправи та їх значення у відновленні після респіраторних захворювань.	2	2	10
Тема 6. Механотерапія у фізичній терапії: засоби та методи.	2	2	10
Всього за семестр	12	18	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.
Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але

допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина.</p> <p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <input type="checkbox"/> Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. <input type="checkbox"/> Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника . <input type="checkbox"/> Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. <input type="checkbox"/> Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>

<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.);</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Невідповідна поведінка під час заняття</p>	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Додаткові бали</p>	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
<p>Неформальна освіта</p>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
Основна література	
<ol style="list-style-type: none">1. Гнітецька Т.В. Методика оздоровлення дихальними вправами: Метод. рекомендації / Т.В. Гнітецька. – Луцьк: «Вега», 2002. – С. 3-11.2. Бобров В.А. Фізична реабілітація: Навчальний посібник / В.А. Бобров. – Київ: Кондор, 2020. – 248 с.3. Петренко О.Ю. Масаж: теорія і практика / О.Ю. Петренко. – Харків: Основа, 2018. – 190 с.4. Мельник І.В. Фізіотерапія: сучасні підходи та практичні аспекти / І.В. Мельник. – Львів: Світ, 2019. – 230 с.5. Когут М.С. Гідротерапія: основи застосування у фізичній терапії / М.С. Когут. – Одеса: Медицина, 2021. – 175 с.6. Сидоренко Н.Г. Теплолікування та кріотерапія: методичні рекомендації / Н.Г. Сидоренко. – Дніпро: Інновація, 2020. – С. 5-18.7. Кравчук А.О. Відновлення після травм: комплексні програми / А.О. Кравчук. – Київ: Здоров'я, 2019. – 260 с.	
Додаткова література:	
<ol style="list-style-type: none">8. Дубова Н.В. Сучасні тренажери у фізичній реабілітації / Н.В. Дубова. – Харків: Ранок, 2021. – С. 30-45.9. Литвиненко В.П. Комплексні методи реабілітації в спортивній медицині / В.П. Литвиненко. – Полтава: Астрей, 2022. – 190 с.10. Шевченко О.М. Водолікування: історія, сучасні технології та перспективи / О.М. Шевченко. – Київ: Либідь, 2018. – 220 с.11. Цей список можна розширити або адаптувати залежно від потреб курсу та специфіки навчального процесу.	

Викладач: Ракаєва Анастасія Євгенівна