

**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

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол №5 від “19” жовтня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 Практичні заняття – 18 Самостійна робота – 60
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ознайомити студентів із сучасними теоретичними підходами до відновлення у спорті.2. Розвинути навички планування та реалізації відновлювальних програм із використанням методів фізичної терапії, масажу, гідротерапії, психологічних та фармакологічних засобів.3. Навчити оцінювати стан організму спортсменів і фізично активних осіб для корекції та моніторингу ефективності відновлення.4. Сформувати розуміння важливості міждисциплінарного підходу до організації відновлювальних заходів.5. Забезпечити знання щодо профілактики перевтоми, травм, порушень функціонального стану організму через раціональне використання засобів відновлення.
Компетентності
<p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p>

- 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 здоровому способу життя.

Програмні результати навчання

- ПРН 01.** Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини.
- ПРН 04.** Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії.
- ПРН 05.** Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах.
- ПРН 09.** Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії.
- ПРН 12.** Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
- ПРН 13.** Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які забезпечують безпеку, комфорт та приватність пацієнта.
- ПРН 17.** Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та за потреби модифікувати поточну діяльність.
- ПРН 18.** Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію та поглиблювати знання.

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
5 СЕМЕСТР			
1.	Тема 1. Загальна характеристика	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні	Тести вхідного рівня знань.

	навантажень у фізичній культурі і спорті.	положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Фізичні навантаження. 2. Засоби відновлення та їх класифікація. 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності.	Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
2.	Тема 2. Відновлення працездатності спортсменів.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Характеристика засобів відновлення. 2. Основні напрямки використання засобів відновлення. 3. Планування відновлювальних засобів у тренувальному процесі.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
3.	Тема 3. Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Медико-біологічні засоби відновлення спортсменів-єдиноборців. 2. Психологічні засоби відновлення спортсменів-єдиноборців. 3. Фізіотерапевтичні засоби відновлення спортсменів-єдиноборців. 4. Педагогічні засоби відновлення спортсменів-єдиноборців.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
4.	Тема 4. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки спорту.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Вступ. 2. Відновлення у легкій атлетичі	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси.

	3.Відновлення спортсменів стрільців.	Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
--	--------------------------------------	---

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Додаткова робота	10
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (відносна вага)

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100
<ul style="list-style-type: none"> 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. <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 склав 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 вміння 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 вміння 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 вміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
Основна	
1.Базилевич В. Д. Засоби відновлення у спорті: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 256 с.	
2.Сафонов В. І. Основи спортивної реабілітації. – Львів: Новий Світ-2000, 2020. – 228 с.	
3.Копиця В. П. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина. – Київ: Здоров'я, 2018. – 280 с.	
Додаткова	
1.Загуменний Ю.А. Відновлення у спортивній діяльності. - Одеса: Пальміра, 2017. – 240 с.	
2.Verkhoshansky Y. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2018. – 348 p.	
3.Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. – 3rd Edition. – Human Kinetics, 2020. – 312 p.	
Нормативні документи	
1.Закон України "Про фізичну культуру і спорт".	

2. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ). – ВООЗ, 2001.

3. Державні стандарти фізичної реабілітації та відновлення в Україні.

Інтернет-ресурси

1. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України – mms.gov.ua.

2. База даних PubMed для пошуку сучасних досліджень з фізичної терапії – pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

3. Ресурси Human Kinetics – humankinetics.com.

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра фізичної терапії, ерготерапії м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 103 тел. (0342) 59-60-20 https://kfte.pnu.edu.ua kfte@pnu.edu.ua
Викладач	Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактна інформація викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

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">□ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника□ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.□ 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>
Пропуски занять (відпрацювання)	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

	<p>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>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<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>
Невідповідна поведінка під час заняття	<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>
Додаткові бали	<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>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Ракаєва Анастасія Євгенівна