

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ**

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

**Програма
дисципліни спеціалізації**

підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта
(рівень вищої освіти)
(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація»
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
II с. (денна форма навчання), III - IV с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к. н. фіз.вих., Жарська Н.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від 28 серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини

_____ (доц. Будзин В.Р.)
“ _____ ” _____ 2023 року

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту
Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація» складена відповідно до освітньої програми «Фізкультурно - спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та методичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації; організаційні фізкультурно-спортивної реабілітації.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія і фізіологія людини, біохімія та біохімія рухової активності, фізіологія спортивної діяльності, гігієна фізичної культури та спорту, біомеханіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Змістовий модуль 2. Засоби Фізкультурно-спортивна реабілітація

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація» є підготовка фахівців, здатних виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Під час засвоєння навчальної дисципліни студенти набуваються компетентності:

Програмні компетентності (загальні та спеціальні)

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Навички міжособистісної взаємодії.
3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
4. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
5. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
6. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
7. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
8. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму

людини.

9. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
10. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
11. Здатність до аналізу професійної діяльності фахівця з фізкультурно-спортивної реабілітації
12. Здатність з урахуванням знань анатомії, фізіології, біомеханіки обґрунтувати застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах та пошкодженнях різних систем організму.
13. Здатність застосовувати сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації та різні види рухової активності з метою покращення фізичного та психоемоційного стану з урахуванням особливостей контингенту.

Програмні результати навчання

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
3. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
4. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
5. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
6. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
7. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
8. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

9. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

10. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

2. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Тема 1. Вступ у дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Поняття «реабілітація», її визначення, складові частини та об'єкт вивчення. Історичні передумови становлення реабілітації як науки. Основні етапи становлення реабілітації в Україні. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації в системі підготовки висококваліфікованих тренерів, педагогів, реабілітологів і спортсменів.

Тема 2. Основні поняття реабілітації. Види реабілітації: медична реабілітація, фізкультурно-спортивна реабілітація, соціальна реабілітація, професійна реабілітація. Завдання, мета і принципи реабілітації. Рухова активність і її роль у формуванні здоров'я. Характеристика основних фізичних якостей. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації та основні принципи їх застосування.

Змістовий модуль 2. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

Тема 3. Фізичні вправи, як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації. М'язова система та її патологічні стани. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з метою відновлення. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Загальні показання та протипоказання до призначення фізичних вправ. Принципи застосування фізичних вправ. Класифікація та дозування фізичних вправ.

Тема 4. Форми та періоди застосування фізичних вправ.

Гімнастичні вправи та методика їх застосування під час фізкультурно-спортивної реабілітації: завдання, структура, тривалість заняття. Теренкур:

завдання, дозування, показання до призначення. Гідрокінезитерапія: види застосування, показання та протипоказання, вплив на організм. Особливості застосування спортивно-прикладних вправ під час фізкультурно-спортивної реабілітації. Спортивні ігри: завдання, етапи проведення, місця застосування.

Тема 5. Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації. Види масажу. Види масажу. Механізми лікувальної дії масажу. Вплив масажу на окремі системи організму. Загальні показання та протипоказання до проведення масажу. Форми і методи проведення масажу. Методичні особливості при проведенні масажу.

Тема 6. Фізіотерапія як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації

Фізіотерапія. Механізми лікувальної дії фізичних чинників. Класифікація лікувальних фізичних чинників. Характеристика лікувальних фізичних чинників. Природні чинники оздоровлення. Кліматотерапія.

Тема 7. Технічні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації. Характеристика різних типів тренажерів. Специфіка застосування тренажерів в фізкультурно-спортивній реабілітації. Показання та протипоказання до застосування тренажерів. Комплексне застосування тренажерів з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Рекомендована література

Базова

1. Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
2. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
6. Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
7. Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.

8. . Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
2. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
3. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
4. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.
5. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навчальний посібник / О.К. Марченко. – К.: Олімп. літ-ра, 2006. – 196 с.