

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



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізична терапія при травмах у
спортсменів**

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»
перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність І7 Терапія та реабілітація
за спеціалізацією І7.01 Фізична терапія
Галузь знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 4 від “27” листопада 2025 р.

м. Івано-Франківськ-2025

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 | Фізична терапія при травмах у спортсменів |
| Викладач (і) | Микитин Любов Михайлівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії. |
| Контактний телефон викладача | +380997538748 |
| E-mail викладача | liubov.mykytyn@pnu.edu.ua |
| Формат дисципліни | Очний |
| Обсяг дисципліни | 3 кредити ЄКТС, 90 год |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/10d87f7ab941ea2e9a1a |
| Консультації | Згідно графіка |

2. Анотація до дисципліни

Дисципліна "Фізична терапія при травмах у спортсменів" охоплює основи фізичної терапії, які застосовуються для реабілітації та відновлення спортсменів після травм. Курс передбачає вивчення різноманітних травм, що виникають під час спортивної діяльності, а також методів фізичної терапії, спрямованих на відновлення функцій пошкоджених тканин і органів, зменшення болю та запалення, покращення рухливості та сили.

3. Мета та цілі дисципліни

Метою курсу: є підготовка фахівців, які володіють теоретичними знаннями та практичними навичками для ефективної реабілітації спортсменів після травм. Курс має на меті навчити студентів методам фізичної терапії, орієнтованим на відновлення функцій пошкоджених тканин, зменшення болю та запалення, а також на швидке повернення спортсменів до спортивної діяльності.

Цілі дисципліни:

Ознайомити студентів з основними типами травм, що виникають у спортсменів, та методами їх діагностики.

Розвинути навички використання фізичних терапевтичних методів.

Навчити розробляти індивідуальні реабілітаційні програми для спортсменів з урахуванням типу травми, стадії відновлення та фізичних особливостей пацієнта.

Ознайомити з принципами раннього відновлення та запобігання повторним травмам під час фізичної терапії.

Сформувані розуміння особливостей фізичної терапії в спортивній медицині та важливості комплексного підходу до реабілітації спортсменів.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК3. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК4. Здатність працювати в команді.
 ЗК5. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
 ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

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 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

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

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії, для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності (додаток 2).

5. Організація навчання

| Обсяг навчальної дисципліни | |
|---|------------------------------------|
| Вид заняття | Загальні кількість годин 90 |
| Лекції | 10 |
| Семінарські / практичні/ лабораторні | 20 |
| Самостійна робота | 60 |

| Ознаки навчальної дисципліни | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибірковий |
| 6 | Терапія та реабілітація | 3 | вбірковий |

| Тематика навчальної дисципліни | | | |
|--|--------------------|-----------|-------------------|
| Тема | Кількість годин 90 | | |
| | Лекції | Практичні | Самостійна робота |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТІ | | | |
| Тема 1. Основні види травм у спортсменів різних видів спорту. | 2 | 4 | 10 |
| Тема 2. Фізична терапія при пошкодженнях променево зап'ясткового суглоба у спортсменів. | 2 | 4 | 15 |
| Тема 3. Фізична терапія при пошкодженні ротаторної манжети плечового суглоба. | 2 | 4 | 15 |
| Тема 4. Фізична терапія при пошкодженнях гомілковостопного суглоба та кісток стопи у спортсменів | 2 | 4 | 10 |
| Тема 5. Фізична терапія при пошкодженнях кульшового суглоба у спортсменів. | 2 | 4 | 10 |
| Всього | 10 | 20 | 60 |

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

| 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 всі 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</p> | | | |

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 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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|------------|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 80 – 89 | B | добре | |
| 70 – 79 | C | | |

| | | | |
|---------|-----------|--|---|
| 60 – 69 | D | задовільно | |
| 50 – 59 | E | | |
| 26 – 49 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-25 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

7. Політика навчальної дисципліни

| | |
|--------------------------|--|
| Письмові роботи | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або всистемі 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 низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ 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” ➤ Корисні посилання ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – |

| | |
|--|---|
| | <p>https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/</p> <p>➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</p> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p> |
| Пропуски занять (відпрацювання) | <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> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти».</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 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 «Положення про визнання результатів навчання».</p> |

[здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»](https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/) (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/>

8. Ресурсне забезпечення

| | |
|---|--|
| Матеріально-технічне забезпечення | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Література | |
| Основна література: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Воропаєв, Д.С. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) [Електронний документ]: навч. посіб. / Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова. - Суми: СумДУ, 2019. - 72 с. 2. Вправи на розслаблення м'язів: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2015. – 28 с. 3. Грейда Н.Б. Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н.Б. Грейда, Т.Є. Цюпак, О.А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. 4. Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М., Черненко О.Є. Терапевтичні вправи: методичні рекомендації для практичних занять. Запоріжжя, 2019. 21 с. 5. Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. Реальністю. 2-ге вид., доповн. Львів: ЛДУФК ім.Івана Боберського, 2023. 160 с. 6. Микитин Л. М. Застосування терапевтичних вправ для відновлення амплітуди рухів у волейболісток з травмами плечового суглобу. Art of Medicine. 2025, 4 (32).71-74. DOI: 10.21802/artm.2024.4.32.71 7. Кальонова, І. В. Реабілітаційна діагностика в неврології : навч. посіб. / І. В. Кальонова, Н. В. Богдановська. – Суми : Унів. кн., 2021. – 178 с. 8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів / В. М. Сокрут [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Сокрут ; Всеукр. асоц. фізіотерапевтів та курортологів, Донец. нац. мед. ун-т, Терноп. нац. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського. - Краматорськ : Каштан, 2019 - Т. 1. - 2019. - 478 с. | |
| Додаткова література: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Немедикаментозні методи лікування у неврології : у 2-х т. : монографія. Т. 2 / Ф. О. Волох [та ін.] ; під заг ред. В. О. Малахова. – Суми : Вінниченко М. Д., 2021. – 406 с. 2. Немедикаментозні методи лікування у неврології : у 2-х т. : монографія. Т. 1 / Ф. О. Волох [та ін.] ; під заг ред. В. О. Малахова. – Суми : Вінниченко М. Д., 2021. – 396 с. 3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами і захворюваннями нервової системи : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2006. - 196 с. 4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с. | |

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
6. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи: навч. посібник / Д. М. Воронін, Є. О. Павлюк. – Хмельницький: ХНУ, 2011. – 143
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 456 с.

Викладач Микитин Любов Михайлівна