

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



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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

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.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті
Викладач (і)	Ракаєва Анастасія Євгенівна PhD, асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Контактний телефон викладача	0950821922
E-mail викладача	anastasiia.rakaieva@cnu.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/f3d1081c193ae7ef4df8
Консультації	Згідно графіку

2. Анотація до навчальної 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 дозволяють студентам працювати з пацієнтами різного віку та стану здоров'я, сприяючи їхньому швидкому поверненню до активного життя.

3. Мета та цілі навчальної 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

- ПРН1: Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини.
ПРН4: Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії.
ПРН5: Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах.
ПРН9: Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії.
ПРН12: Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
ПРН13: Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які забезпечують безпеку, комфорт та приватність пацієнта.
ПРН17: Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та за потреби модифікувати поточну діяльність.

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

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
3	Фізична терапія, ерготерапія	2	вбірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин 90		
	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота
Тема 1. Загальна характеристика навантажень у фізичній культурі і спорті.	2	2	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	1	4	10
Тема 5. Дихальні вправи та їх значення у відновленні після респіраторних захворювань.	2	4	10
Тема 6. Механотерапія у фізичній терапії: засоби та методи.	1	2	10

Всього за курс	10	20	60
----------------	----	----	----

6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	80
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	10
Самостійна робота	КСР, Індивідуальні завдання	10
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу						КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття								
	1,2	3-4	5-6	7-8	9	10			
Т, УВ	100		100		100			100	10
ПН	100	100	100	100	100	100			80
КСР							100		10
Разом									100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **80 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (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 **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти **10 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у

дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **80 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання

завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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 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 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 а 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

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-korupsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в
--------------------------	---

	<p>межах проекту сприяння академічній доброчесності в Україні</p>
--	---

	<p>(Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ 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 студентів ДВНЗ “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>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (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/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
-----------------------------------	--

Рекомендована література

Основна:

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:

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: Астрія, 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