

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В СПОРТІ

Рівень вищої освіти: перший (Бакалавр)

Освітня програма: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

1. Анотація курсу:

Семестр(и): VII

Обсяг модуля: загальна кількість – 150 годин; з них лекції – 10 годин; практичні заняття – 40 годин; самостійна робота – 100 годин; кількість кредитів ECTS – 5.

Мета курсу – надання майбутнім фахівцям з фізичної терапії та ерготерапії комплексу наукових теоретико-практичних знань, вмінь, навичок для забезпечення процесу оздоровлення та фізичної реабілітації спортсменів різних видів спорту.

Результати навчання:

знати:

- особливості тренувального та змагального процесу спортсменів найбільш розповсюджені травматичні пошкодження організму залежно від виду спорту та виду рухової активності;
- способи попередження травматизації;
- першу допомогу при отриманні травм;
- травми та захворювання, характерні для певного виду спорту;
- особливості раннього та пізнього періодів відновлення після травм;
- методи визначення та діагностики травм;
- особливості й умови проведення фізичної реабілітації під час навчально-тренувальних зборів та підготовки до відповідальних змагань;
- форми організації самооздоровчої та фізичної реабілітаційної діяльності, мету, завдання, принципи;
- контингент, який потребує оздоровлення та фізичної реабілітації;
- основні засоби оздоровлення та фізичної реабілітації;
- оздоровчий вплив засобів фізичної реабілітації, їх показання та протипоказання.

вміти:

- аналізувати літературу з проблем оздоровлення, фізичної реабілітації та функціонального відновлення здоров'я спортсменів;
- використовувати інструментальні методи оцінки стану здоров'я спортсменів;
- забезпечити вдалий відновний процес спортсменів;
- моделювати та поєднувати засоби фізичної реабілітації для більш ефективного відновлення і скорішого повернення до спортивної діяльності;
- проводити оздоровчу та фізичну реабілітаційну діяльність з урахуванням етіології захворювання, етапу реабілітації, а також індивідуальних особливостей спортсменів.

здатен продемонструвати:

- теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності;
- здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності);

- здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії;

володіти навичками:

- ефективно застосовувати теоретичні професійні знання у практичній діяльності;
- використовувати навчальне обладнання, технічні засоби навчання.

самостійно вирішувати:

- проводити аналіз інформації, приймати обґрунтовані рішення;
- стратегію професійної діяльності.

Необхідні навчальні компоненти (пререквізити, кореквізити і постреквізити):

Пререквізити. Теоретичною базою вивчення дисципліни є попередні навчальні дисципліни: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Пропедевтика внутрішньої медицини», «Патологічна фізіологія».

Постреквізити. Дисципліни, які будуть використовувати результати навчання даного курсу: «Травматологія та ортопедія», «Фізична реабілітація при порушеннях опорно-рухового апарату», «Практика з фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату», «Практика з фізичної реабілітації в неврології», «Кінезіологічне тейпування», «Основи лікувального масажу».

Зміст дисципліни:

Змістовний модуль 1. Загальні основи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів

Тема 1. Особливості впливу фізичних навантажень на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Зміни в організмі спортсменів під впливом фізичних навантажень.

Тема 2. Предпатологічні та патологічні стани в спорті. Причини передпатологічних та патологічних станів, що виникають в процесі занять фізичними вправами. Класифікація предпатологічних станів. Гостре фізичне перенапруження. Хронічне фізичне перенапруження. Травми ОРА в спорті.

Тема 3. Методологічні основи використання засобів оптимізації відновлення.

Класифікація засобів відновлення Методологічні основи використання засобів оптимізації відновлення. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

Тема 4. Педагогічні засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Класифікація педагогічних засобів відновлення. Особливості підбору, дозування та використання в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Тема 5. Психологічні засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Класифікація психологічних засобів відновлення. Особливості підбору, дозування та використання в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Класифікація медико-біологічних засобів відновлення. Особливості підбору, дозування та використання в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Тема 7. Харчування спортсменів. Раціональне харчування. Правила підбору харчових продуктів та добавок. Особливості добового раціону спортсменів залежно від специфіки виду спорту.

Види навчальних занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Форми навчання: денна.

Методи навчання: словесний метод, наочний метод, вивчення та аналіз прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації, поєднання логічного та історичного аналізу, функціонально-структурного аналізу, порівняння та зіставлення.

Методи контролю: усний, письмовий, практичний, тестовий.

Форми підсумкового контролю: Диференційований залік (VII семестр).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, питання для поточного контролю, тести, питання до диференційованого заліку.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання:

Розподіл балів, які отримують студенти

Максимальна кількість балів за поточний контроль за ПЗ							ІНДЗ	Бали
ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 3	ПЗ 4	ПЗ 5	ПЗ 6	ПЗ 7		
15	15	15	15	15	15	15		
ПЗ 8	ПЗ 9	ПЗ 10	ПЗ 11	ПЗ 12	ПЗ 13		5	200
15	15	15	15	15	15			

Здійснюється під час практичного заняття та включає загальну оцінку теоретичних та практичних знань з теми заняття:

«5» - 15 балів;

«4» - 11 балів;

«3» - 8 балів;

«2» - 0 балів.

Самостійна робота студента (доповідь написаного реферату, презентація) оцінюється: 1 – 5 балів.

3. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Мільтимедійний лекційний матеріал.

4. Рекомендована література

Основна:

1. Железний О.Д., Засік Г.Б., Мухін В.М. Механотерапія при фізичній реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з наслідками травм нижніх кінцівок. Вісник прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. 213с.
2. Ніканоров О. Методичні аспекти фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з ушкодженнями колінного суглобу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт. 2013. 61с.

3. Романишин М.Я. Фізична реабілітація в спорті: навчальний посібник. Рівне. Волинські обереги. 2007.

4. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимп. л-ра, 1997. 256с.

Додаткова:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє видання, перероблене та доповнене. К.: Олімп. л-ра, 2009. 488с.

2. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения. Спортивная медицина. 2006. 77.

5. Інформаційне забезпечення.

1. <http://sportmed.in.ua>

Обговорено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини

Протокол від «30» серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри		О.С. Дорофєєва
Викладач		О.С. Дорофєєва
		К.С. Яримбаш
		В.М. Коршак
		Л.М. Волинець
		А.О. Ливацька