

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СГФ

Оксана ГОМОТЮК

07.10.2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Проректор з
науково-педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

07.10.2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-
наукового інституту
новітніх освітніх
технологій

Святослав ПИТЕЛЬ

07.10.2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни “Фізкультурно-спортивна реабілітація”
ступінь вищої освіти – другий (магістерський)
галузь знань А «Освіта»
спеціальність А 7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	Інд. робота	Тренінг	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	1	2	32	14	5	6	93	150	2
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	2

Тернопіль – ЗУНУ
2025

07.10.2025 р.
П.Л.

Робочу програму склала доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, кандидат біологічних наук Безпалова Наталія Миколаївна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 3 від 6.10.2025 р.

В.о. завідувача кафедри,
к. б. н., доцент



Наталія БЕЗПАЛОВА

Гарант ОПП



Роман ГАХ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізкультурно-спортивна реабілітація»

1. Опис дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Дисципліна «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань А – «Освіта»	Вибіркова дисципліна Мова викладання: українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – А 7 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 1</i> Семестр: 2 <i>Заочна - 1</i> Семестр: 2
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – магістр	Лекції: <i>Денна – 32 год.</i> <i>Заочна - 8</i> Практичні заняття: <i>Денна – 14 год.</i> <i>Заочна - 4</i>
Загальна кількість годин – 150 денна,		Самостійна робота: <i>Денна – 93 год.</i> <i>тренінг - 6 год.</i> <i>Заочна – 138 год</i> Індивідуальна робота <i>денна – 5 год.</i>
Тижневих годин: 10; з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

2.1. Мета вивчення дисципліни.

- дати студентам знання про фізіологічний вплив лікувальної фізичної культури та масажу на організм людини, засвоїти техніку і методику різних видів масажу, які застосовуються під час лікування та реабілітації при захворюваннях різних органів і систем, а також після отриманих травм в спорті як один з засобів комплексної фізичної реабілітації.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- ознайомитися з гігієнічними основами масажу;
- засвоїти знання про механізм дії масажу на організм людини в цілому та на конкретний орган, систему;
- знати клініко-фізіологічне обґрунтування застосування масажу з лікувальною та профілактичною метою при травмах і захворюваннях внутрішніх органів та опорно-рухового апарату;
- освоїти послідовність і використання основних і допоміжних прийомів класичного масажу при різних захворюваннях, травмах та підготовці спортсменів до змагань;
- освоїти методику проведення нетрадиційних видів масажу при різних захворюваннях, травмах та у підготовці спортсменів до змагального періоду;
- вміти застосовувати знання для показів і протипоказів щодо проведення масажу.

2.3. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.4. Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Зміст дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Змістовий модуль 1. ЛФК та масаж у системі фізичної реабілітації.

Тема 1. Основи масажу, ЛФК.

ЛФК - використання суворо дозованих фізичних вправ. Короткі історичні відомості про зародження та розвиток масажу як самостійної дисципліни та методу профілактики і лікування.

Гігієнічні основи масажу: обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; догляд за руками масажиста. Показання і протипоказання до проведення масажу. Основні принципи проведення масажу: загальні методичні вказівки до проведення масажу; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню або з профілактичною метою; основні масажні мазі, креми та розтирки.

Література: 5, 7, 11, 18.

Тема 2. ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу. Фізіотерапія в комплексній реабілітації.

Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб. Системи та школи масажу. Гігієнічний класичний масаж. Лікувальний класичний масаж. Лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж: власне сегментарний; сполучнотканинний і періостальний масаж; Су-Джок-терапія; пальцевий ажень; лінійний масаж; до-ін масаж; туйна масаж; шиацу масаж.

Банний масаж. Спортивний масаж. Косметичний масаж. Баночний масаж. Гідромасаж. Методика і техніка апаратного масажу. Нетрадиційні види масажу. Особливості проведення самомасажу.

Засоби фізіотерапевтичного впливу на організм спортсмена.

Література: 1, 9, 10, 15.

Тема 3. Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.

Основи гігієнічного та лікувального європейського (класичного) масажу Види і методика проведення загальноприйнятих прийомів масажу та їх фізіологічний вплив на організм: погладжування, розтирання, розминання, вижимання та вібрація. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу. Пасивні та активні рухи при виконанні масажу.

Література: 1, 4, 8, 23.

Тема 4. Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.

Методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення масажу окремих частин тіла. Методика проведення масажу спини. Вимоги до проведення масажу спини. Масаж голови, методика виконання, особливості проведення. Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення. Масаж шиї, методика виконання, особливості проведення. Методичні вказівки до проведення масажу верхніх кінцівок. Показання та протипоказання. Пасивні рухи при виконанні масажу верхніх кінцівок. Методичні вказівки до проведення масажу нижніх кінцівок. Показання та протипоказання. Пасивні рухи при виконанні масажу нижніх кінцівок. Положення пацієнта при виконанні масажу грудей. Положення

пацієнта при виконанні масажу живота. Техніка проведення основних та додаткових прийомів масажу при масажі грудей і живота. Методика проведення загального масажу.

Література: 2, 6, 10, 11, 21.

Тема 5. Основи сегментарно-рефлекторного масажу.

Основи східної школи масажу. Фізіологічна дія сегментарно-рефлекторного масажу. Методика і техніка власне сегментарного масажу: основні та спеціальні прийоми. Метамерні сегментарні реакції. Показання та протипоказання до сегментарного масажу. Побічні реакції при проведенні сегментарного масажу та прийом для їх усунення.

Точковий масаж. Фізіологічний вплив точкового масажу на органи і системи організму людини. Поняття біологічно активних точок (БАТ), їх властивості. Методика визначення БАТ. Прийоми і методики (гальмівна та стимулююча) точкового масажу. Спеціальні прийоми точкового масажу. Методики точкового масажу при різних захворюваннях.

Література: 3, 8, 10, 20.

Змістовий модуль 2. Реабілітація та масаж при окремих видах захворювань

Тема 6. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Механізм фізіологічної дії масажу на серцево-судинну систему. Захворювання серцево-судинної системи. Показання та протипоказання. Методика проведення масажу при захворюваннях серцево-судинної системи. Помилки при виконанні. Масаж при гіпертонії. Масаж при гіпотонії. Принципи фізичної реабілітації при інфаркті міокарда. Масаж при стенокардії. Масаж в постінфарктному періоді реабілітації. Масаж при вроджених та набутих вадах серця. Масаж при захворюваннях периферичних судин кінцівок. Масаж при вегето-судинній дистонії. Масаж при раптовій зупинці серця. Форми ЛФК на суворому ліжковому режимі.

Література: 2, 7, 10, 14.

Тема 7. Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи.

Механізм фізіологічної дії масажу на дихальну систему. Захворювання дихальної системи. Показання та протипоказання. Методика проведення масажу при захворюваннях дихальної системи. Помилки при виконанні. Масаж при бронхітах, пневмоніях, бронхіальній астмі, емфіземі легень та плевритах. Методика масажу по Кузнецову. Інтенсивний масаж асиметричних зон грудної клітки. Кріомасаж.

Література: 1, 10, 11, 17.

Тема 8. ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Завдання ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Дія масажу на шлунково-кишковий тракт. Захворювання шлунково-кишкового тракту. Показання та протипоказання. Масаж при гастритах з підвищеною та зниженою функцією секреції. Масаж при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки. Методика проведення масажу. Помилки при виконанні. Масаж при хронічних спастичних та атонічних колітах і дискинезіях кишкового тракту. Масаж при порушенні моторної функції товстого кишечника. Масаж при гастроптозі. Масаж при геморої.

Література: 3, 7, 8, 10, 19.

Тема 9. ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої системи. Дія масажу та ЛФК на сечостатеву систему. Захворювання сечостатевої системи. Протипоказання та показання для проведення масажу. Методика проведення масажу при захворюваннях сечостатевої системи у чоловіків: масаж уретри, масаж куперових залоз, передміхурової залози. Масаж при опущенні матки. Масаж при опущенні та випадінні вагіни. Масаж при аменореї. Масаж при порушеннях репродуктивної функції у жінок. Масаж при нефроптозі.

Література: 1, 2, 6, 10, 16.

Тема 10. ЛФК та масаж при захворюваннях нервової системи.

Використання лікування положенням, масаж, лікувальна гімнастика. Фізіологічна дія масажу на нервову систему. Захворювання нервової системи. Протипоказання та показання для проведення масажу. Методика проведення масажу при захворюваннях нервової системи. Помилки при виконанні. Масаж при безсонні, методичні вказівки. Масаж при депресії, методичні вказівки. Масаж при різних типах невралгії та невритах (міжреберна невралгія, невралгія потиличного нерва, невралгія трійчастого нерва, попереково-крижовий радикуліт, неврит лицьового нерва), методика проведення. Масаж при наслідках порушення мозкового кровообігу. Масаж при дитячому церебральному паралічі (спастичні та в'ялі паралічі). Масаж при травмах периферійних нервів. Масаж при головному болю.

Література: 5, 9, 10, 11.

Змістовий модуль 3. Реабілітаційні заходи в спорті.

Тема 11. Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах в спорті. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.

Література: 4, 6, 7, 13.

Тема 12. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.

Література: 2, 6, 9, 10, 20.

Тема 13. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при псоріазі. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при нейродерміті.

Література: 2, 7, 10, 12.

Тема 14. Нетрадиційні види масажу. Різні види технік нетрадиційного масажу.

Література: 3, 4, 9, 10.

Тема 15. Мануальна терапія. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції.

Література: 6, 7, 11, 22.

Тема 16. Техніка проведення постізометричної релаксації (ПІР). Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

Література: 6, 7, 11, 22.

**Структура залікового кредиту з дисципліни
«Фізкультурно-спортивна реабілітація» (денна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Індивід. робота	Тренінги	Контрольні заходи
1	2	3	4	5	6	7
Змістовний модуль 1. ЛФК та масаж у системі фізичної реабілітації.						
Тема 1. Основи масажу, лікувальної фізичної культури.	2	4	5	1	2	Поточне опитування
Тема 2. ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу. Фізіотерапія в комплексній реабілітації.	2		5			Поточне опитування, практичні навички
Тема 3. Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.	2		5			Поточне опитування, практичні навички
Тема 4. Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.	2		6			Поточне опитування, практичні навички
Тема 5. Основи сегментарно-рефлекторного масажу.	2		6			Поточне опитування, практичні навички
Змістовний модуль 2. Реабілітація та масаж при окремих видах захворювань						
Тема 6. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	2		6		2	Поточне опитування, практичні навички
Тема 7. Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи.	2		6			Поточне опитування, практичні навички

Тема 8. ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.	2	4	6	2		Поточне опитування, практичні навички
Тема 9. ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої системи.	2/		6			Поточне опитування, практичні навички
Тема 10. ЛФК та масаж при захворюваннях нервової системи.	2		6			Поточне опитування, практичні навички
Змістовний модуль 3. Реабілітаційні заходи в спорті.						
Тема 11. Покази та протипокази до призначення ЛФК, реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.	2		6			Поточне опитування, практичні навички
Тема 12. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми, гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.	2		6			Поточне опитування, практичні навички

Тема 13. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри.	2	6	6	2	2	Поточне опитування, практичні навички
Тема 14. Нетрадиційні види масажу. Різні види технік нетрадиційного масажу.	2/		6			Поточне опитування, практичні навички
Тема 15. Мануальна терапія. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції.	2		6			Поточне опитування
Тема 16. Техніка проведення постізометричної релаксації (ППР). Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.	2		6			Поточне опитування, практичні навички
Усього годин	32	14	93	5	6	

**Структура залікового кредиту з дисципліни
«Фізкультурно-спортивна реабілітація» (заочна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Індивід. робота	Тренінги	Контрольні заходи
1	2	3	4	5	6	7
Змістовний модуль 1. ЛФК та масаж у системі фізичної реабілітації.						
Тема 1. Основи масажу, лікувальна фізична культура.			6			Поточне опитування
Тема 2. ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу. Фізіотерапія в комплексній реабілітації.			6			Поточне опитування, практичні навички

Тема 3. Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.	2	2	9			Поточне опитування
Тема 4. Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж.			9			Поточне опитування
Тема 5. Основи сегментарно-рефлекторного масажу.			9			Поточне опитування
Змістовний модуль 2. Реабілітація та масаж при окремих видах захворювань						
Тема 6. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.	2		9			Поточне опитування
Тема 7. Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи.			9			Поточне опитування
Тема 8. ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.		1	9			Поточне опитування
Тема 9. ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої системи.			9			Поточне опитування
Тема 10. ЛФК та масаж при захворюваннях нервової системи.			9			Поточне опитування
Змістовний модуль 3. Реабілітаційні заходи в спорті.						

Тема 11. Покази та протипокази до призначення ЛФК, реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату.	4	1	9			Поточне опитування
Тема 12. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми, гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.			9			Поточне опитування, практичні навички
Тема 13. Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри.			9			Поточне опитування, практичні навички
Тема 14. Нетрадиційні види масажу. Різні види технік нетрадиційного масажу.			9			Поточне опитування
Тема 15. Мануальна терапія. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції.			9			Поточне опитування

Тема 16. Техніка проведення постізометричної релаксації (ППР). Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.			9			Поточне опитування
Усього годин	8	4	138	-	-	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття №1

Тема: Основи масажу, лікувальна фізична культура. ЛФК в клініці внутрішніх хвороб. Види та форми масажу.

Мета: Знати короткі історичні відомості про зародження та розвиток масажу як самостійної дисципліни та методу профілактики і лікування. Вміти скласти комплекс ЛФК при переломах кісток в залежності від періоду перебігання хвороби. Знати види та форми масажу.

Питання для обговорення:

1. ЛФК - використання суворо дозованих фізичних вправ.
2. Гігієнічні основи масажу: обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; догляд за руками масажиста.
3. Показання і протипоказання до проведення масажу.
4. Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб.
5. Системи та школи масажу.
6. Гігієнічний класичний масаж.
7. Лікувальний класичний масаж.

Література: 1, 5, 9, 10, 12.

Практичне заняття №2

Тема: Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу. Масаж окремих ділянок тіла та загальний масаж. Фізіотерапія в комплексній реабілітації. Фізіотерапія в комплексній реабілітації.

Мета: Володіти основними прийомами гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу. Знати засоби фізіотерапевтичного впливу на організм спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Основні прийоми гігієнічного та лікувального класичного європейського масажу.
2. Основи гігієнічного та лікувального європейського (класичного) масажу
3. Методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення масажу окремих частин тіла.
4. Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення.
5. Масаж ший, методика виконання, особливості проведення.

- 6.
7. Методичні вказівки до проведення масажу верхніх кінцівок. Показання та протипоказання.
8. Техніка проведення основних та додаткових прийомів масажу при масажі грудей і живота.
9. Методика проведення загального масажу.

Література: 2, 4, 6, 10, 17, 19, 21.

Практичне заняття №3

Тема: Основи сегментарно-рефлекторного масажу. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.

Мета: Знати основи сегментарно-рефлекторного масажу. Вміти складати комплекс ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.

Питання для обговорення:

1. Основи сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Основи східної школи масажу.
3. Фізіологічна дія сегментарно-рефлекторного масажу.
4. Методика і техніка власне сегментарного масажу: основні та спеціальні прийоми.
5. ЛФК та масаж при захворюваннях серцево-судинної системи.
6. Механізм фізіологічної дії масажу на серцево-судинну систему.
7. Методика проведення масажу при захворюваннях серцево-судинної системи. Помилки при виконанні.
8. Масаж при вегето-судинній дистонії.
9. Масаж при раптовій зупинці серця.
10. Форми ЛФК на суворому ліжковому режимі.

Література: 3, 5, 8, 10, 11, 14, 23.

Практичне заняття №4

Тема: Масаж та ЛФК при захворюваннях дихальної системи. ЛФК, масаж при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Мета: Знати техніку виконання масажу та ЛФК при захворюваннях дихальної системи та захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Питання для обговорення:

1. Механізм фізіологічної дії масажу на дихальну систему.
2. Захворювання дихальної системи. Показання та протипоказання.
3. Методика проведення масажу при захворюваннях дихальної системи. Помилки при виконанні.
4. Масаж при бронхітах, пневмоніях, бронхіальній астмі, емфіземі легень та плевритах.
5. Інтенсивний масаж асиметричних зон грудної клітки. Кріомасаж.
6. Завдання ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
7. Дія масажу на шлунково-кишковий тракт.
8. Масаж при гастритах з підвищеною та зниженою функцією секреції.
9. Масаж при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки. Методика проведення масажу. Помилки при виконанні.

10. Масаж при хронічних спастичних та атонічних колітах і дискинезіях кишкового тракту.

11. Масаж при порушенні моторної функції товстого кишечника.

12. Масаж при гастроптозі.

13. Масаж при геморої.

Література: 2, 3, 7, 8, 10, 18.

Практичне заняття №5

Тема: ЛФК, масаж при захворюваннях сечо-статевої та нервової системи.

Мета: Вміти складати комплекс ЛФК при захворюваннях сечо-статевої системи. Знати дію масажу та ЛФК на сечостатеву систему. Знати методику проведення масажу при захворюваннях нервової системи.

Питання для обговорення:

1. Захворювання сечостатевої системи.
2. Протипоказання та показання для проведення масажу.
3. Методика проведення масажу при захворюваннях сечостатевої системи у чоловіків: масаж уретри, масаж куперових залоз, передміхурової залози.
4. Масаж при опущенні матки.
5. Масаж при депресії, методичні вказівки.
6. Масаж при різних типах невралгії та невритах (міжреберна невралгія, невралгія потиличного нерва, невралгія трійчастого нерва, попереково-крижовий радикуліт, неврит лицьового нерва), методика проведення.
7. Масаж при наслідках порушення мозкового кровообігу.
8. Масаж при дитячому церебральному паралічі (спастичні та в'ялі паралічі).
9. Масаж при травмах периферійних нервів.
10. Масаж при головному болю.

Література: 1, 2, 5, 10, 22.

Практичне заняття №6

Тема: Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті.

Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів

Мета: Засвоїти техніку і методику проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів. Вміти провести реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах у в спорті.
2. Реабілітаційний масаж при травмах і хворобах у спортсменів.
3. Засвоєння техніки і методику проведення масажу при захворюваннях і пошкодженнях суглобів.
4. Техніка виконання масажу при ушкодженнях сумково - зв'язкового апарату. Реабілітаційний масаж та ЛФК при травмах і ушкодженнях у спортсменів.
5. Засвоєння методики і техніки проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату, мікротравми , гострий м'язовий або нервово - м'язовий спазм.

Література: 2, 4, 6, 10, 16, 20.

Практичне заняття №7

Тема: Загальні основи та положення нетрадиційних видів масажу.

Реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Особливості методики дитячого масажу та ЛФК. Мануальна терапія.

Мета: Ознайомитися з загальними основами та положеннями нетрадиційних видів масажу. Засвоїти анатомічні, біомеханічні і фізіологічні основи при застосуванні нетрадиційного масажу. Вміти провести реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри. Знати особливості методики дитячого масажу та ЛФК. Знати техніку і методику виконання основних прийомів мануальної терапії.

Питання для обговорення:

1. Оволодіти діагностичними методами при застосуванні масажу.
2. Оволодіти нетрадиційними техніками масажу.
3. Вміти застосовувати різні нетрадиційні види масажу в комплексному лікуванні і реабілітації хворих.
4. Правила проведення реабілітаційного масажу при захворюваннях шкіри.
5. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при псоріазі.
6. Засвоєння техніки і методики проведення масажу при нейродерміті.
7. Особливості методики дитячого масажу та ЛФК.
8. Гігієнічні вимоги при проведенні дитячого масажу.
9. Показання до масажу.
10. Методичні особливості масажу для дітей 1-го року життя.
11. Поєднання фізичних вправ з процедурою масажу.
12. Масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі. Методика проведення ЛФК з дітьми.
13. Мануальна терапія.
14. Покази і протипокази до мануальної терапії.
15. Підготовка до маніпуляції.
16. Техніка проведення постізометричної релаксації (ПІР).
17. Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

Література: 2, 3, 6, 7, 11, 13, 15.

6. Самостійна робота

Оцінювання самостійної роботи проводиться у вигляді написання реферату за запропонованою тематикою.

№ п/п	Тематика
1.	Гігієнічний класичний масаж.
2.	Лікувальний класичний масаж.
3.	Лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж: власне сегментарний; сполучнотканинний і періостальний масаж; Су-Джок-терапія; пальцевий ажень; лінійний масаж; до-ін масаж; туйна масаж; шиацу масаж.
4.	Техніка основних і допоміжних прийомів масажу.
5.	Методика проведення масажу спини.

6.	Масаж обличчя, методика виконання, особливості проведення.
7.	Методичні вказівки до проведення масажу нижніх кінцівок
8.	Точковий масаж.
9.	Покази та протипокази до призначення ЛФК при травмах в спорті.
10.	Проведення масажу при ушкодженнях і захворюваннях опорно - рухового апарату.
11.	Фізіотерапія в комплексній програмі реабілітації.
12.	Масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі.
13.	Масаж при кишкових кольках.
14.	Загальні основи та положення нетрадиційних видів масажу.
15.	Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

7. Тематика і порядок проведення тренінгу.

Тематика 1. Гігієнічний класичний масаж, лікувальний класичний масаж, лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж.

1. Власне сегментарний;
2. Сполучнотканинний і періостальний масаж;
3. Су-Джок-терапія;
4. Пальцевий ажень;
5. Лінійний масаж;
6. До-ін масаж;
7. Туйна масаж;
8. Шиацу масаж;
9. Медовий, баночний, вогняний масаж.

Тематика 2. Покази і протипокази до мануальної терапії. Підготовка до маніпуляції.

1. Основи мануальної терапії.
2. Покази і протипокази до проведення сеансів мануальної терапії.
3. Підготовка до маніпуляції.
4. Техніка проведення постізометричної релаксації (ПІР).
5. Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.

Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання
1	Гігієнічний класичний масаж.	Навчитися прийомам гігієнічного класичного масажу.
2	Лікувальний класичний масаж, лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж.	Вміти проводити лікувальний класичний масаж, лікувальний рефлекторно-сегментарний масаж.

3	Покази і протипокази до мануальної терапії.	Знати покази і протипокази до мануальної терапії.
4	Техніка і методика виконання основних прийомів мануальної терапії.	Ознайомитися з технікою і методикою виконання основних прийомів мануальної терапії.

8. Методи оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- практичні навички;
- контрольна робота;
- іспит.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	5 %	15 %	40 %
Поточне опитування	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота	іспит
Визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих під час занять	10 тестів по 4 бали; два теоретичні питання по 30 балів.	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (два теоретичних та три практичних завдання)	Оцінка за реферат	Оцінюються теоретичні знання, практичні вміння у відповідях на три питання в білеті (1 питання – теоретичне макс 40 балів, 2-3 питання – практичне виконання завдання, макс по 30 балів).

Критерії оцінювання:

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, активно працює на практичних заняттях;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при роботі з муляжами у студента не вистачає практичних знань, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали - в цілому засвоїв навчальний матеріал та володіє його основним змістом, але допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали - не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно його засвоює, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом.

Модульний контроль - вид контролю, при якому засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за володіння теоретичними знаннями (від 0 до 100 балів) в залежності від вимог модульного контролю, виконання тестів(10 тестів по 4 бали) з пройденого матеріалу, демонстрації вмінь і навичок в практичній площині дисципліни.

Тренінг: складається з демонстрації знань, вмінь і навичок в теоретичній та практичній діяльності, та носить контроль у вигляді 20 балів за кожне завдання.

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань;

1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота: Самостійна робота: оцінка за виконання завдань у вигляді реферату за запропоновано тематикою.:

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями,

свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Демонстрація слайдів, презентації, робота з муляжами, таблицями, атласами, спортивним інвентарем.	1-16
2.	Використання графічного методу – замальовки з натури, атласів.	1-16
3.	Електронний варіант лекцій	1-16
№	Найменування	К-сть примірників
1.	Анатомія людини з основами спортивної морфології. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ТНЕУ, 2021 – 192 с. Спортивна фізіологія. Методичні вказівки до практичних занять для студентів	30

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О. І. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2019. 34 с.
2. Антонова О. І. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2019. 15 с.
3. Богдановська Н. В., Кальонова І.В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація", Запоріжжя: 2011. 313 с.
4. Богдановська Н., Кальонова І. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. Університетська книга, 2020. 328 с.
5. Бойчук Т., Голубева М., Левандовський О. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Львів: ЗУКЦ, 2010. 239 с.
6. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Укрмедкнига, 2025. 372 с.
7. Гжегоцький М. Фізіологія Навчально-методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи. Київ: Нова книга, 2019. 464 с.
8. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта. Навчальний посібник. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.
9. Консервативне лікування переломів дистального метаепіфізу костей кисті / Т.Ю. Тарасевич та ін. ActaBiomedicaScientifica, 2020 р. № 5. С. 136-139.
10. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко та ін. Медицина, 2020. 568с.
11. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів І рівня вищ. освіти: галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спец. 227 160 "Фізична терапія, ерготерапія" / за заг. ред.: Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2020. 372 с.
12. Петряшев І., Самойленко В., Яковенко Н. Медична і соціальна реабілітація. Медицина, 2023. 464 с.
13. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали / Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін.. Київ, 2022. 164 с.
14. Термінологічний словник з фізичної терапії /Д. В. Попович, В. І. Бондарчук, Н. І Владимірова. Тернопіль: ТНМУ, 2024. 76 с.
15. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 140 с.
16. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією. Укрмедкнига, 2024. 680 с.
17. Фізична культура та валеологія. / А.З. Мішаров та ін. Суми: ДЦНТІ, 2019. 325 с.

18. Фізична реабілітаційна та спортивна медицина. Нейрореабілітація / В. М. Сокрут та ін.. Львів : ФОП Марченко Т.В., 2024. 340 с.
19. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату / Д.В. Попович та ін. Тернопіль: ТНМУ, 2024. 222с.
20. Чорнокульський С.Т. Анатомія м'язів (міологія). Навчально-методичний посібник з анатомії людини. Книга-плюс, 2019. 160с.
21. ESC Clinical Practice Guidelines (2021) 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure.
22. Gulati M., Levy Ph.D., Mukherjee D. et al. (2021) 2021 AHA/ACC/ASE/CHEST/SAEM/SCCT/SCMR Guideline for the Evaluation and Diagnosis of Chest Pain: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Circulation, 144(22). doi.org/10.1161/CIR.0000000000001029.
23. Park S., Kim Y., Jo H. A. et al. (2020) Clinical outcomes of prolonged dual antiplatelet therapy after coronary drug-eluting stent implantation in dialysis patients. Clin. Kidney J., 13(5): 803–812. DOI: 10.1093/ckj/sfaa037.

Електронні джерела:

Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL:

<http://www.nbuv.gov.ua/>