

Робоча програма дисципліни «Олімпійський спорт»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Олімпійський спорт

Спеціальність: ОП Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Олімпійський спорт» формує у студентів системне розуміння олімпійського руху, його історії, організаційних засад та медико-біологічного забезпечення спортсменів. Курс охоплює ключові питання фізіології спортивних навантажень, спортивної травматології, відновлення та реабілітації в олімпійському спорті, формує здатність застосовувати знання у практиці фізичної терапії та ерготерапії.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів за ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» і забезпечує формування фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері олімпійського спорту: виявлення закономірностей тренувального процесу, порівняння методик підготовки, формування обґрунтованих висновків щодо відновлення спортсменів.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати специфіку олімпійських видів спорту, аргументовано обґрунтовувати реабілітаційні рішення, оформлювати звіти, аналітичні та клінічні нотатки.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки клінічних кейсів, презентацій і дослідницьких проектів із фізичної реабілітації спортсменів.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати у мультидисциплінарній команді під час клінічного аналізу кейсів, обговорення протоколів відновлення і спільного пошуку реабілітаційних рішень.

Студент повинен вміти: аналізувати навчальну, клінічну та наукову інформацію; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Розуміння олімпійського спорту

Розуміння сутності та закономірностей розвитку олімпійського руху, його місця у світовій спортивній культурі. Знання ключових подій, структури МОК та НОК, програми Олімпійських ігор, вміння аналізувати досягнення в контексті сучасних вимог.

Медико-біологічне забезпечення

Здатність аналізувати фізіологічні основи спортивних навантажень, оцінювати стан спортсмена, виявляти ризики травматизму, застосовувати методи функціональної діагностики та обґрунтовувати засоби відновлення в олімпійських видах спорту.

Реабілітація в спорті

Знання основ фізичної терапії та реабілітації спортсменів: протоколи відновлення після травм, методи ерготерапії, адаптивний спорт та паралімпійський рух. Розуміння зв'язку між спортивною травмою та реабілітаційним процесом.

Нормативно-правова база

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері олімпійського спорту та спортивної медицини; використання Олімпійської хартії, антидопінгових регламентів та стандартів ВАДА для прийняття обґрунтованих професійних рішень.

Результати навчання

01

Пояснення ключових категорій

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: олімпізм, олімпійська хартія, МОК, паралімпійський рух, спортивна травма, реабілітація, ерготерапія, адаптивний спорт, допінг, антидопінгова програма.

03

Аналіз травм та відновлення

Аналізувати типові спортивні травми в олімпійських видах спорту, обґрунтовувати протоколи відновлення та реабілітаційні програми з урахуванням специфіки виду спорту і стану спортсмена.

02

Характеристика систем підготовки

Характеризувати основні системи спортивної підготовки та медико-біологічного забезпечення олімпійців, застосовувати методи функціональної та клінічної оцінки, визначати тенденції та робити обґрунтовані висновки.

04

Робота з джерелами

Орієнтуватися в науковій та клінічній базі з олімпійського спорту та фізичної реабілітації; використовувати наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих аналітичних матеріалів.

Олімпійський рух: історія та організаційні засади

1

Тема 1.1

Давні Олімпійські ігри та відродження олімпійського руху. П'єр де Кубертен.

2

Тема 1.2

Міжнародний олімпійський комітет: структура, функції, діяльність. Олімпійська хартія.

3

Тема 1.3

Паралімпійський та Дефлімпійський рух. Адаптивний спорт як напрям реабілітації.

4

Тема 1.4

Олімпійський рух в Україні. Національний олімпійський комітет. Досягнення українських спортсменів.

Давні Олімпійські ігри та відродження олімпійського руху

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Давньогрецькі Олімпійські ігри: хронологія (776 р. до н. е. — 394 р. н. е.), організація, програма змагань, значення для античної цивілізації. Заборона ігор та відродження олімпійського руху у XIX ст. П'єр де Кубертен: особистість, ідеї, діяльність.

Перші сучасні Олімпійські ігри: Афіни 1896 р. — відродження традиції. Розвиток олімпійської програми у XX–XXI ст. Зимові Олімпійські ігри. Олімпійська символіка: кільця, девіз, вогонь, клятва. Олімпізм як філософія.

Ключові питання лекції

- Давньогрецькі Олімпійські ігри: програма та соціальне значення
- Причини занепаду та відродження олімпійського руху
- Роль П'єра де Кубертена у становленні сучасного олімпізму
- Олімпійська символіка та її значення
- Розвиток програми сучасних Олімпійських ігор

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання хронологічної таблиці «Розвиток Олімпійських ігор від 776 р. до н. е. до сьогодення»: ключові події, організаційні зміни, видатні моменти.

Завдання 2. Кейс: аналіз ідей П'єра де Кубертена та їх актуальність для сучасного олімпійського спорту. Обговорення дискусійних питань.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Булатова М. М., Єрмолова В. М. «Олімпійський рух. Історія і сучасність» — розділ «Давні олімпійські ігри»
- Підготовка реферату: «Відродження олімпійського руху та роль П'єра де Кубертена»
- Складання схеми «Олімпійська символіка: походження та значення»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати історію олімпійського руху, пояснювати ідеї олімпізму та аналізувати розвиток програми Олімпійських ігор.

МОК, Олімпійська хартія та організація ігор

1

МОК

Заснування 1894 р. Структура: Сесія, Виконком, Президент. Штаб-квартира — Лозанна.

2

Олімпійська хартія

Основний документ МОК. Принципи олімпізму. Права та обов'язки НОК, МСФ, оргкомітетів.

3

НОК та МСФ

Національні олімпійські комітети та міжнародні спортивні федерації — ключові партнери МОК.

4

Організація ігор

Відбір міст-організаторів. Оргкомітет. Акредитація. Медичне та антидопінгове забезпечення.

Лекційний матеріал (2 год.)

Заснування МОК та його еволюція. Структура та функції МОК. Олімпійська хартія: зміст, значення, актуальні редакції. Система управління олімпійським рухом: МОК — НОК — МСФ. Фінансова модель олімпійського руху. Програма «Олімпійська солідарність». Медичне та антидопінгове забезпечення ігор: роль МОК та ВАДА.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз Олімпійської хартії (актуальна редакція); порівняльна характеристика функцій МОК, НОК та МСФ; дискусія «Комерціалізація олімпійського спорту: переваги та ризики».

СРС: Опрацювання: Платонов В. М. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» (2022); підготовка аналітичної записки про роль Олімпійської хартії у регулюванні сучасного спорту.

Паралімпійський рух та олімпійський спорт в Україні

Тема 1.3 — Паралімпійський та адаптивний спорт (Лекція 3, 2 год.)

Паралімпійський рух: виникнення, розвиток, Міжнародний паралімпійський комітет (МПК). Класифікація нозологій у паралімпійському спорті. Дефлімпійський рух та Спеціальна Олімпіада. Адаптивний спорт як інструмент реабілітації та соціальної інтеграції. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта у підготовці паралімпійців.

Практика (2 год.): Аналіз класифікаційних систем у паралімпійському спорті; кейс «Адаптивний спорт як засіб реабілітації ветеранів»; складання порівняльної таблиці паралімпійських і олімпійських дисциплін.

СРС (7 год.): Опрацювання: Литовченко М. А. «Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів» (2024); підготовка реферату «Паралімпійський рух в контексті фізичної реабілітації».

Тема 1.4 — Олімпійський рух в Україні (Лекція 4, 2 год.)

Національний олімпійський комітет України (НОК): заснування, структура, діяльність. Перша участь України в Олімпійських іграх — Барселона 1992 р. Медальні здобутки українських спортсменів на літніх та зимових Іграх. Паралімпійська збірна України. Олімпійська підготовка в умовах воєнного стану. Спортивна дипломатія України.

Практика (2 год.): Аналіз медального заліку України на Олімпійських іграх; дискусія «Олімпійський спорт як інструмент soft power держави»; презентація видатних українських олімпійців.

СРС (7 год.): Опрацювання: матеріали НОК України (noc-ukr.org); підготовка аналітичної записки «Досягнення України в олімпійському русі та перспективи розвитку».

Фізіологія та медико-біологічне забезпечення олімпійського спорту

Тема 2.1

Фізіологічні основи спортивних навантажень. Адаптація організму спортсмена до екстремальних навантажень.

Тема 2.2

Спортивна травматологія в олімпійських видах спорту. Профілактика, класифікація та клінічна оцінка травм.

Тема 2.3

Харчування, відновлення та фармакологічна підтримка в олімпійському спорті.

Тема 2.4

Допінг та антидопінгова програма. ВАДА. Заборонені речовини та методи. Права спортсмена.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Лекційний матеріал (2 год.)

Класифікація спортивних навантажень за інтенсивністю та спрямованістю. Адаптаційні реакції серцево-судинної, дихальної та м'язово-скелетної систем до тренувань. Поняття «спортивне серце». Аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення. Перевтома та перетренованість: ознаки, профілактика. Функціональна діагностика в олімпійському спорті: VO_2max , лактатний поріг, ІПСТ.

Ключові питання

- Механізми адаптації організму до спортивних навантажень
- Аеробні та анаеробні системи енергозабезпечення
- Функціональна діагностика спортивної форми
- Перевтома та перетренованість: клінічні ознаки
- Значення фізіологічних знань для фізичного терапевта

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз фізіологічних показників спортсменів різних спеціалізацій: порівняння VO_2max , ЧСС спокою, показників сили та витривалості між видами спорту.

Завдання 2. Кейс: «Симптоми перетренованості у спортсмена-олімпійця — тактика фізичного терапевта». Групова робота та презентація рекомендацій.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

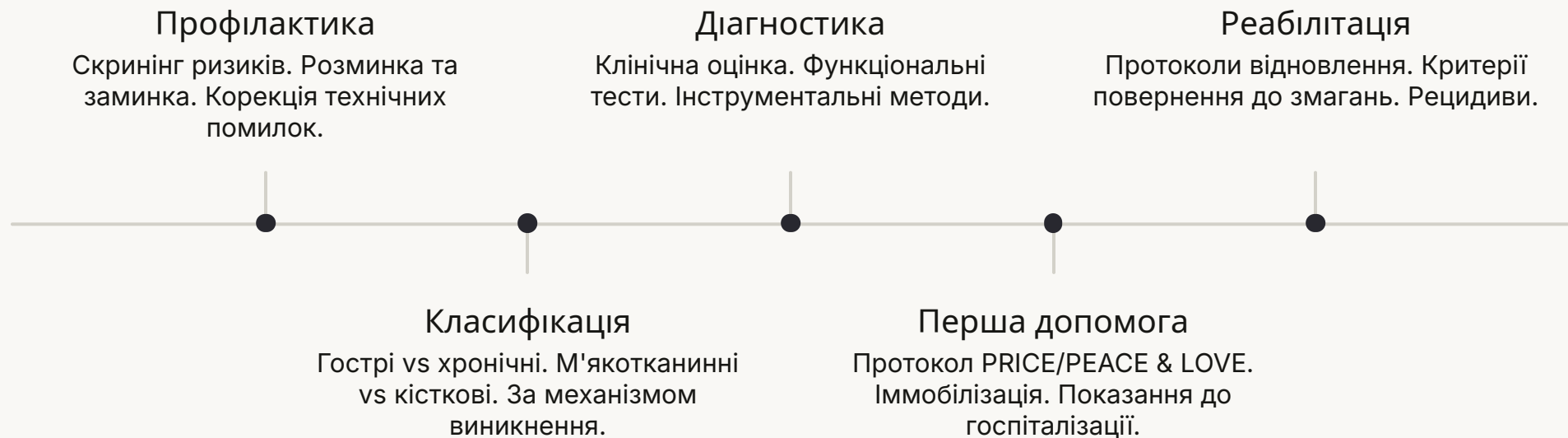
Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Платонов В. М. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» (2022) — розділ «Фізіологія навантажень»
- Підготовка реферату: «Фізіологічна адаптація до екстремальних навантажень у різних олімпійських дисциплінах»
- Складання таблиці «Функціональні показники олімпійців різних спеціалізацій»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати фізіологічні основи спортивних навантажень, ідентифікувати ознаки перетренованості та обґрунтовувати реабілітаційні рекомендації.

Спортивна травматологія в олімпійських видах спорту



Лекційний матеріал (2 год.)

Класифікація спортивних травм: гострі та хронічні, за локалізацією та структурами. Епідеміологія травматизму в олімпійських видах спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання, ігрові дисципліни). Типові травми: ушкодження зв'язок, м'язів, сухожиль, стресові переломи. Біомеханічні фактори ризику. Протоколи першої допомоги та клінічної оцінки.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Відпрацювання клінічної оцінки спортивної травми (анамнез, огляд, функціональні тести); аналіз протоколів PRICE/PEACE&LOVE; дискусія «Критерії повернення спортсмена до змагань після травми».

СРС: Опрацювання: Гуніна Л. М. та ін. «Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів» (2023) — розділ «Спортивна травма»; підготовка аналітичної записки «Типові травми у гімнастиці та протоколи реабілітації».

Відновлення, харчування та антидопінгова програма

Тема 2.3 — Харчування та відновлення (Лекція 7, 2 год.)

Потреби спортсменів у макро- та мікронутрієнтах залежно від виду спорту та фази підготовки. Спортивне харчування: ергогенні засоби, їх ефективність і безпека. Гідратація та її вплив на працездатність. Методи відновлення: активне та пасивне відновлення, кріотерапія, гідротерапія, масаж, сон. Роль фізичного терапевта у системі відновних заходів олімпійця.

Практика (2 год.): Складання індивідуального плану відновлення для спортсмена; аналіз ефективності різних методів відновлення; кейс «Оптимізація відновлення між змаганнями».

СРС (7 год.): Опрацювання: Гуніна Л. М. та ін. «Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів» (2023); підготовка реферату «Сучасні методи відновлення в олімпійському спорті».

Тема 2.4 — Допінг та антидопінгова програма (Лекція 8, 2 год.)

Допінг: поняття, класифікація заборонених речовин та методів (Заборонений список ВАДА 2024). Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА): структура, повноваження. Національне антидопінгове агентство України (НАДУ). Проба ADAMS. Права та обов'язки спортсмена в антидопінговій програмі. Санкції та апеляції. Роль медичного персоналу і терапевта в антидопінговому контролі.

Практика (2 год.): Аналіз Забороненого списку ВАДА 2024 р.; дискусія «Допінг в олімпійському спорті: причини, наслідки та профілактика»; розбір реальних антидопінгових справ.

СРС (7 год.): Вивчення: Заборонений список ВАДА (актуальна редакція, wada-ama.org); підготовка аналітичної записки «Роль фізичного терапевта в системі антидопінгового контролю».

Теорія та методика підготовки в олімпійському спорті

Тема 3.1

Теорія та методика спортивного тренування. Принципи, методи, засоби підготовки олімпійців.

Тема 3.2

Біомеханіка рухових дій в олімпійських видах спорту. Кінематичний та динамічний аналіз.

Тема 3.3

Психологічна підготовка олімпійського спортсмена. Ментальне здоров'я та стресостійкість.

Тема 3.4

Талант-відбір та довгострокова підготовка спортсменів. LTAD-модель та її застосування.

Теорія та методика спортивного тренування

Лекційний матеріал (2 год.)

Загальні принципи спортивного тренування: специфічність, прогресивне навантаження, відновлення, індивідуалізація. Структура тренувального процесу: мікро-, мезо- та макроцикли. Методи розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості. Планування тренувального процесу. Педагогічний та медичний контроль у спорті вищих досягнень.

Ключові питання

- Принципи побудови тренувального процесу олімпійця
- Структура підготовчого, змагального та перехідного періодів
- Методи розвитку фізичних якостей
- Медичний контроль у системі підготовки
- Роль фізичного терапевта у тренувальному процесі

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз структури тренувального мікроциклу спортсмена: розподіл навантаження та відновлення, роль фізичного терапевта на кожному етапі.

Завдання 2. Кейс: «Планування відновлення після інтенсивного тренувального блоку — рекомендації фізичного терапевта». Групова робота.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Платонов В. М. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» (2022) — розділ «Теорія тренування»
- Підготовка реферату: «Сучасні моделі планування спортивного тренування в олімпійських дисциплінах»
- Складання схеми річного тренувального циклу олімпійця



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати принципи спортивного тренування, аналізувати структуру підготовки та визначати місце фізичного терапевта у цьому процесі.

Біомеханіка рухових дій в олімпійських видах спорту

Лекційний матеріал (2 год.)

Основи біомеханіки спортивних рухів. Кінематичні характеристики (швидкість, прискорення, траєкторія). Динамічні характеристики (сила, момент сили). Біомеханічний аналіз техніки легкоатлетичних видів, плавання, ігрових дисциплін. Взаємозв'язок біомеханіки та ризику травматизму. Застосування відеоаналізу та 3D-моделювання в реабілітації спортсменів.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Відеоаналіз техніки стрибка або кидка; виявлення біомеханічних помилок, що підвищують ризик травм; дискусія «Корекція рухового стереотипу як завдання фізичного терапевта».

СРС: Опрацювання матеріалів із біомеханіки спортивних рухів; підготовка аналітичної записки «Біомеханічні фактори ризику травм у конкретному олімпійському виді спорту»; складання порівняльної таблиці кінематичних характеристик різних дисциплін.

❏ **Очікуваний результат:** студент вміє аналізувати техніку спортивних рухів, виявляти біомеханічні ризики та обґрунтовувати корекційні заходи з позицій фізичної терапії.

Психологічна підготовка олімпійського спортсмена



Базові психологічні навички

Постановка цілей, самоефективність, мотивація. Психологічна стійкість як основа результативності.



Управління стресом і тривогою

Техніки саморегуляції. Передстартова тривога. Концентрація уваги під тиском змагань.



Ментальне здоров'я

Психологічні розлади у спортсменів. Синдром вигорання. Роль терапевта у психосоціальній реабілітації.

Лекційний матеріал (2 год.)

Психологічні чинники спортивної результативності. Модель «айсберга» психологічного профілю спортсмена. Техніки психологічної підготовки: ментальна репетиція, самонавіювання, техніки дихання. Синдром вигорання та депресія у спортсменів. Психосоціальна реабілітація після травм: страх рецидиву, повернення до спорту, кінець кар'єри.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз психологічних бар'єрів при поверненні до спорту після травми; кейс «Синдром вигорання в юних олімпійців: ознаки та втручання»; рольова гра «Підтримка спортсмена під час реабілітаційного процесу».

СРС: Вивчення матеріалів з психології спортивної реабілітації; підготовка реферату «Ментальне здоров'я олімпійського спортсмена: виклики та підходи терапевта».

Довгострокова підготовка та відбір спортсменів

Лекційний матеріал (2 год.)

Концепція довгострокового розвитку спортсмена (LTAD): стадії від «Active Start» до «Active for Life». Критерії та методи талант-відбору в олімпійських видах спорту. Ранній та пізній старт спортивної кар'єри. Відносний вік: ефект відносного дня народження. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта на різних етапах LTAD-моделі. Виникнення перевантажень у юних спортсменів і профілактична роль терапевта.

Ключові питання

- Стадії LTAD-моделі та їх характеристика
- Критерії обдарованості та методи відбору
- Ефект відносного дня народження у спорті
- Травматизм юних спортсменів та його профілактика
- Роль терапевта в довгостроковій підготовці

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз стадій LTAD-моделі та відповідних завдань фізичного терапевта на кожній стадії.

Завдання 2. Кейс: «Overuse травми у юних спортсменів-олімпійців — ідентифікація ризиків та реабілітаційна тактика».

Завдання 3. Тестування за темами модуля (15 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Сергієнко В. М. «Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту» (2022)
- Підготовка аналітичної записки «LTAD-модель: можливості застосування у практиці фізичного терапевта»
- Складання таблиці «Специфічні завдання терапевта на кожній стадії довгострокової підготовки»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати стадії LTAD-моделі, обґрунтовувати роль терапевта у різних вікових групах та розробляти профілактичні рекомендації.

Реабілітація у спорті та сучасні тенденції олімпійського руху

Тема 4.1

Фізична терапія в олімпійському спорті. Протоколи реабілітації після найпоширеніших спортивних травм.

Тема 4.2

Ерготерапія та функціональне відновлення спортсменів. Повернення до спорту та критерії готовності.

Тема 4.3

Реабілітація ветеранів та спортсменів з інвалідністю. Паралімпійська підготовка з позицій терапевта.

Тема 4.4

Сучасні тренди олімпійського спорту. Технологічні інновації. Зміни в програмі Ігор. Майбутнє олімпізму.

Фізична терапія та протоколи реабілітації спортивних травм

Лекційний матеріал (2 год.)

Місце фізичного терапевта у мультидисциплінарній команді олімпійця. Доказова база реабілітації спортивних травм. Протоколи реабілітації при найпоширеніших травмах: ушкодження ПХЗ колінного суглоба, ушкодження ротаторної манжети плеча, травми гомілковостопного суглоба. Критерії готовності до повернення у спорт (Return to Sport). Роль мануальної терапії, ЛФК та фізіотерапії.

Ключові питання

- Мультидисциплінарна команда в олімпійському спорті
- Доказова база реабілітації спортивних травм
- Протокол реабілітації після ушкодження ПХЗ
- Критерії Return to Sport
- Профілактика рецидивів травм засобами фізичної терапії

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розбір клінічного кейсу: реабілітація спортсмена після реконструкції ПХЗ — складання поетапного плану відновлення від операції до повернення на змагання.

Завдання 2. Відпрацювання функціональних тестів готовності до повернення у спорт (Single-leg hop test, тест Тесслінга та ін.).

Завдання 3. Складання пам'ятки «Протокол реабілітації після травми гомілковостопного суглоба».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання наукових статей у журналі «Фізична терапія та ерготерапія» (2022–2024)
- Підготовка реферату «Доказова база фізичної терапії у реабілітації олімпійців»
- Аналіз сучасних протоколів Return to Sport у провідних олімпійських центрах



Очікуваний результат: студент вміє складати реабілітаційний план для спортсмена після травми, застосовувати функціональні тести та обґрунтовувати критерії повернення до змагань.

Ерготерапія та функціональне відновлення спортсменів

Лекційний матеріал (2 год.)

Ерготерапія у спорті: завдання, принципи, інструменти.

Функціональна оцінка спортсмена: ICF-модель у контексті спорту. Відновлення тонкої моторики, координації та сенсомоторної інтеграції після травм верхніх кінцівок.

Повернення до специфічної спортивної діяльності. Адаптивне спорядження та ортезування. Роль ерготерапевта у реабілітації після операцій на кисті та зап'ясті.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Функціональна оцінка спортсмена за ICF: заповнення реабілітаційного профілю; відпрацювання вправ на тонку моторику та сенсомоторну інтеграцію; дискусія «Ерготерапія vs фізична терапія у реабілітації спортсменів».

СРС: Вивчення матеріалів з ерготерапії у спорті; підготовка аналітичної записки «Застосування ICF-моделі у реабілітації спортивних травм верхніх кінцівок»; складання порівняльної таблиці «Завдання ерготерапевта та фізичного терапевта в команді».



Очікуваний результат: студент вміє застосовувати ерготерапевтичний підхід у реабілітації спортсменів, проводити функціональну оцінку та планувати відновлення специфічних спортивних функцій.

Реабілітація ветеранів та паролімпійців



Лекційний матеріал (2 год.)

Реабілітація ветеранів через спорт: досвід України та міжнародна практика. Комплексна реабілітація поранених військовослужбовців: роль адаптивного та паролімпійського спорту. Класифікаційна система МПК. Специфіка реабілітаційних програм для паролімпійців: ампутанти, спортсмени з ураженнями ЦНС, ослабленим зором. Принципи складання адаптивних програм.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз реабілітаційних програм для ветеранів АТО/ООС; кейс «Складання програми фізичної реабілітації для ампутанта-паролімпійця»; дискусія «Адаптивний спорт як засіб соціальної реінтеграції».

СРС: Опрацювання: Литовченко М. А. «Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів» (2024); підготовка аналітичної записки «Паролімпійський спорт та реабілітація: міжнародний досвід і українська практика».

Сучасні тренди олімпійського спорту та інновації

Лекційний матеріал (2 год.)

Олімпійська програма: критерії включення та виключення дисциплін (e-sport, брейкінг, серфінг). Технологічні інновації в олімпійському спорті: GPS-моніторинг, нейроінтерфейси, екзоскелети у реабілітації. Телемедицина та цифрові технології у фізичній терапії. Зміни клімату та їх вплив на організацію Ігор (Париж 2024, Лос-Анджелес 2028, Брисбен 2032). Жіночий спорт та гендерна рівність в олімпійському русі.

Ключові питання

- Нові дисципліни в олімпійській програмі та критерії відбору
- Технологічні інновації у спорті та реабілітації
- Цифровізація фізичної терапії
- Екологічна стійкість Олімпійських ігор
- Перспективи олімпійського руху та фізичної терапії в спорті

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз технологічних інновацій у реабілітації спортсменів: огляд сучасних цифрових рішень та їх доказовість.

Завдання 2. Дискусія: «Майбутнє олімпійського спорту та нові виклики для фізичних терапевтів».

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Інноваційні методи реабілітації в сучасному олімпійському спорті».

Самостійна робота (7 год.)

- Вивчення матеріалів Паризької Олімпіади 2024 р. (olympics.com) — медичне та реабілітаційне забезпечення
- Підготовка аналітичної записки «Технологічні інновації у фізичній терапії олімпійців»
- Аналіз змін в олімпійській програмі 2024–2032 рр. та їх значення для реабілітаційної практики



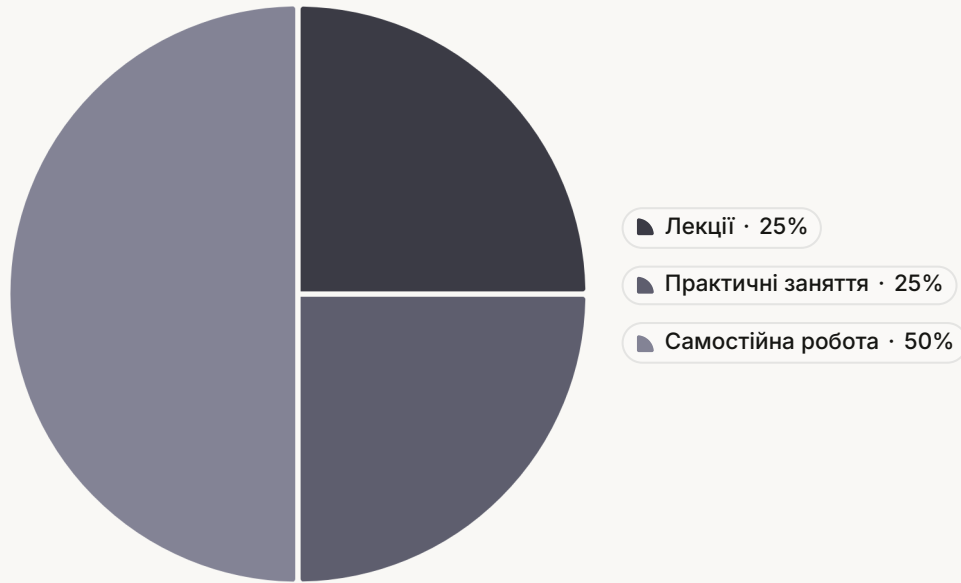
Очікуваний результат: студент вміє аналізувати сучасні тренди олімпійського спорту, оцінювати роль інноваційних технологій у реабілітації та визначати перспективи фахової діяльності.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Давні ОІ та відродження руху	2	2	7
	Тема 1.2 — МОК та Олімпійська хартія	2	2	7
	Тема 1.3 — Паралімпійський рух	2	2	7
	Тема 1.4 — Олімпійський рух в Україні	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Фізіологія навантажень	2	2	7
	Тема 2.2 — Спортивна травматологія	2	2	7
	Тема 2.3 — Харчування та відновлення	2	2	7
	Тема 2.4 — Допінг та антидопінгова програма	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Теорія та методика тренування	2	2	7
	Тема 3.2 — Біомеханіка рухових дій	2	2	7
	Тема 3.3 — Психологічна підготовка	2	2	7
	Тема 3.4 — Довгострокова підготовка (LTAD)	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Фізична терапія та протоколи	2	4	7
	Тема 4.2 — Ерготерапія та відновлення	2	2	7
	Тема 4.3 — Реабілітація ветеранів і паралімпійців	2	2	7
	Тема 4.4 — Сучасні тренди та інновації	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з олімпійського спорту, фізіології, спортивної травматології та реабілітації з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання навичок клінічної оцінки, розбір кейсів, відпрацювання реабілітаційних протоколів та захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка клінічних завдань, робота з науковими джерелами та доказовою базою реабілітації. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та монографіями з олімпійського спорту, фізіології, спортивної реабілітації (Платонов, Гуніна, Булатова та ін.), науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні поняття та порівнює підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (клінічні кейси, аналіз реабілітаційних протоколів, характеристика олімпійських дисциплін); творчих завдань — есе, аналітичні записки, міні-дослідження з актуальних питань фізичної терапії в олімпійському спорті.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОК (olympics.com), МПК (paralympic.org), НОК України (noc-ukr.org), ВАДА (wada-ama.org), НУФВСУ (uni-sport.edu.ua). Аналіз наукових статей, пошук актуальних клінічних протоколів та доказової бази.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання клінічних протоколів, повторення теорії); підготовка до тестувань (ключові терміни, критерії оцінки); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань, типові питання).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або клінічний кейс, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз реабілітаційних протоколів, характеристика спортивних травм). Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Олімпійський спорт» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок клінічного мислення, необхідних для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної терапії та ерготерапії.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, анатомічних таблиць і клінічних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Робота з протоколами

Опрацювання клінічних протоколів і доказових настанов; формування навичок критичної оцінки доказової бази та застосування протоколів у практиці фізичної терапії.



Клінічний кейс

Аналіз реальних клінічних ситуацій; студенти виявляють проблему, пропонують реабілітаційний план та обґрунтовують рішення на основі доказової бази.



Дискусії

Обговорення дискусійних питань олімпійської медицини та реабілітації; розвиток критичного мислення, аргументації та поваги до різних клінічних підходів.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій з актуальних тем фізичної терапії в олімпійському спорті; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації наукової інформації.



Практичні тренінги

Відпрацювання функціональних тестів, реабілітаційних вправ та технік оцінки; формування мануальних навичок і клінічного мислення фізичного терапевта.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Платонов В. М.

Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — Київ : Олімпійська література, 2022. — 808 с.

2. Гуніна Л. М. та ін.

Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. — Суми : СумДУ, 2023. — 549 с.

3. Сергієнко В. М.

Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. — Суми : СумДУ, 2022. — 184 с.

4. Булатова М. М., Белокуров Д. О.

Memorabilia in Olympic Culture and Heritage : monograph. — Kyiv : PE Persha Drukarnya, 2024. — 660 р.

5. Литовченко М. А.

Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів. — Київ : НУФВСУ, 2024. *Рекомендується для тем 1.3, 4.3 (паралімпійський рух, реабілітація ветеранів).*

6. Ворончак М. Т., Окопний А. М., Рихаль В. І.

Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. — 2023. — № 5(165). — С. 41–44. *Рекомендується для теми 2.1.*

7. Розторгуй М. С. та ін.

Обґрунтування основних шляхів удосконалення фізичної підготовки спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. — 2023. — № 7(167). — С. 165–168. *Рекомендується для теми 3.1.*

8. Журнал «Фізична терапія та ерготерапія»

Науково-практичний журнал. Статті 2022–2024 рр. за тематикою спортивної реабілітації та фізичної терапії в олімпійських видах спорту.

Додаткова література та наукові статті

9. Булатова М. М., Єрмолова В. М.

Олімпійський рух. Історія і сучасність : Кн. 2. — Київ : Олімпійська література, 2021. — 672 с. *Рекомендується для тем 1.1–1.4 (олімпійський рух, організаційні засади).*

10. Keir D. A. et al.

Identification of non-invasive exercise thresholds: Methods, strategies, and an online app. Sports Medicine. — 2022. *Рекомендується для теми 2.1 (фізіологія навантажень, функціональна діагностика).*

11. Van Bas H. et al.

Accuracy of respiratory gas variables, substrate, and energy use from 15 CPET systems. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. — 2023. *Рекомендується для теми 2.1 (кардіопульмональне тестування).*

12. Єршова О. О., Гончаренко І. М.

Сучасні моделі управління розвитком бізнесу в умовах воєнного стану. Журнал стратегічних економічних досліджень. — 2022. — № 2(7). — С. 75–84. *Рекомендується для теми 4.3–4.4.*

Нормативно-правова база

→ Олімпійська хартія МОК

Основний документ олімпійського руху. Актуальна редакція. olympics.com/ioc/olympic-charter

→ Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808–XII (зі змінами)

Визначає засади розвитку спорту, статус НОК та медичного забезпечення спортсменів. zakon.rada.gov.ua

→ Заборонений список ВАДА 2024

Перелік заборонених речовин та методів у спорті. Щорічно оновлюється. wada-ama.org

→ Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053–IX

Визначає засади реабілітаційної допомоги, в т. ч. у спортивній медицині. zakon.rada.gov.ua

→ Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Визначає освітні вимоги до підготовки бакалаврів та магістрів. mon.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

Міжнародний олімпійський комітет

olympics.com — офіційні матеріали МОК, Олімпійська хартія, програма Ігор, медичні регламенти.

Міжнародний паролімпійський комітет

paralympic.org — класифікаційні системи, регламенти, паролімпійська програма та реабілітаційні підходи.

НОК України та НУФВСУ

noc-ukr.org та uni-sport.edu.ua — інформація про українських олімпійців, наукові публікації, видавництво «Олімпійська література».

Всесвітнє антидопінгове агентство

wada-ama.org — Заборонений список, технічні документи, освітні матеріали для спортсменів та медичного персоналу.

Журнал «Спортивна медицина та фізична реабілітація»

Провідне фахове видання з питань спортивної медицини, травматології та реабілітації в Україні.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВС

sportpedagogy.org.ua — журнал з питань фізичної культури, спорту та реабілітації.

Міністерство молоді та спорту України

mms.gov.ua — державна політика у сфері спорту, нормативна база, програми підготовки олімпійців.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти зі спеціальності 227, навчальні програми, методичні матеріали.

Зв'язок дисципліни з ОП «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому «Олімпійський спорт» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Олімпійський спорт» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів за ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація». Розуміння олімпійського спорту формує у майбутніх терапевтів системне бачення спортивних навантажень, травматизму та реабілітаційних процесів у контексті вищих спортивних досягнень.

Сучасний фахівець з фізичної терапії та ерготерапії дедалі частіше працює зі спортсменами різних рівнів — від юних олімпійців до ветеранів, від паралімпійців до спортсменів-аматорів — і потребує глибоких знань специфіки олімпійського спорту.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Розуміння фізіології олімпійських навантажень для складання ефективних реабілітаційних програм
- Знання протоколів Return to Sport для роботи зі спортсменами після травм
- Навички клінічної оцінки спортивної травми та функціонального стану атлета
- Розуміння антидопінгових регламентів для безпечного призначення терапевтичних засобів
- Компетентність у реабілітації паралімпійців та ветеранів через адаптивний спорт
- Готовність до роботи у мультидисциплінарній команді олімпійського медичного персоналу

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові аспекти олімпійського спорту — від його історії та організаційних засад до медико-біологічного забезпечення та реабілітаційної практики — і формує у студентів цілісне розуміння ролі фізичного терапевта та ерготерапевта в олімпійському середовищі.

Бажаємо успіхів у вивченні Олімпійського спорту!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Найважливіше в Олімпійських іграх — не перемога, а участь; найважливіше в житті — не тріумф, а боротьба.» — П'єр де Кубертен

ОП Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС