



Силабус дисципліни «Адаптивний спорт»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 227 · ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до
стандарту

4

Змістовних модулів курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Адаптивний спорт

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма: Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Адаптивний спорт» формує у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» цілісне уявлення про систему адаптивного спорту, його роль у фізичній реабілітації та соціальній інтеграції осіб з інвалідністю. Курс спрямований на розвиток практичних компетентностей у застосуванні засобів адаптивного спорту у реабілітаційному процесі, розуміння класифікаційних систем і нозологій, принципів тренування, а також підготовку фахівців до роботи з параолімпійцями, учасниками Спеціальних Олімпіад та особами з функціональними обмеженнями.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері адаптивного спорту та фізичної реабілітації: виявлення особливостей нозологій, порівняння реабілітаційних підходів, формування обґрунтованих висновків і висловлення власної фахової позиції. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки реабілітаційних програм і практичних розробок.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття адаптивного спорту, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали. Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді мультидисциплінарної реабілітаційної бригади.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію з адаптивного спорту
- Виділяти головне та узагальнювати результати досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками
- Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки

Фахові компетентності

Розуміння сутності та закономірностей адаптивного спорту, його напрямів (параолімпійський рух, Спеціальні Олімпіади, Дефлімпійські ігри) та місця у системі комплексної реабілітації осіб з інвалідністю. Знання ключових нозологічних груп, класифікаційних систем і методик тренування спортсменів з функціональними обмеженнями.

Здатність застосовувати засоби та методи адаптивного спорту у реабілітаційному процесі, розробляти індивідуальні програми фізичної активності для осіб з різними нозологіями, оцінювати функціональний стан і адаптаційні реакції спортсменів з інвалідністю.

- Характеризувати основні напрями та структуру адаптивного спорту
- Аналізувати нозологічні групи та класифікаційні системи
- Розробляти програми тренування для осіб з інвалідністю
- Оцінювати функціональний стан та адаптацію до навантажень
- Застосовувати засоби адаптивного спорту у реабілітації

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять адаптивного спорту: інвалідність, нозологія, класифікація, параолімпійський рух, Спеціальна Олімпіада, адаптоване фізичне навантаження, функціональні обмеження, реабілітаційний потенціал. Характеризувати основні напрями, структуру та нормативно-правову базу адаптивного спорту в Україні та світі.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати причини та наслідки функціональних обмежень, особливості адаптаційних реакцій організму спортсменів з інвалідністю. Оцінювати ефективність застосування засобів адаптивного спорту у реабілітаційному процесі, порівнювати різні підходи до тренування.

3

Застосування знань

Застосовувати методи адаптивного тренування для реабілітації осіб з різними нозологіями. Розробляти індивідуальні програми фізичної активності, використовувати наукові джерела для підготовки обґрунтованих реабілітаційних рекомендацій.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано викладати власну позицію щодо вибору засобів і методів адаптивного спорту для конкретного пацієнта/спортсмена. Формувати готовність до роботи у мультидисциплінарній реабілітаційній команді та відповідальне ставлення до осіб з особливими потребами.

Модуль 1. Теоретичні основи адаптивного спорту

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Адаптивний спорт як соціальна та реабілітаційна практика.

Поняття, мета і завдання адаптивного спорту. Відмінність від лікувальної фізкультури та адаптивного фізичного виховання. Соціальна роль спорту для осіб з інвалідністю. Нормативно-правова база в Україні та міжнародне законодавство.

Тема 1.2

Класифікаційні системи та нозологічні групи.

Класифікація осіб з інвалідністю у спорті. Функціональна класифікація. Нозологічні групи: ураження опорно-рухового апарату, порушення зору, слуху, інтелектуальні порушення. Особливості кожної нозологічної групи у контексті спортивної діяльності.

Тема 1.3

Параолімпійський рух та Спеціальні Олімпіади.

Історія та розвиток параолімпійського руху. МПК та його структура. Спеціальні Олімпіади: принципи, організація, програма змагань. Дефлімпійські ігри. Участь України у міжнародних адаптивних спортивних заходах.

Тема 1.4

Фізіологічні основи тренування осіб з інвалідністю.

Особливості адаптаційних реакцій організму. Функціональні можливості спортсменів з різними нозологіями. Принципи фізичного навантаження та відновлення. Медичне забезпечення тренувального процесу в адаптивному спорті.

Модуль 2. Методика тренування та реабілітаційні технології

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Принципи та методи адаптивного тренування. Принципи індивідуалізації, доступності, систематичності в адаптивному спорті. Методи тренування: рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний. Особливості планування тренувального процесу для спортсменів з різними функціональними можливостями.

Тема 2.2

Засоби та обладнання для адаптивного спорту. Спеціалізоване обладнання та технічні засоби (спортивні візки, протезна техніка, тифлоспорт тощо). Адаптація стандартного спортивного інвентарю. Матеріально-технічне забезпечення занять. Міжнародні стандарти та вимоги до обладнання.

Тема 2.3

Адаптивний спорт у комплексній реабілітації. Місце адаптивного спорту в реабілітаційному процесі. Взаємодія з фізичним терапевтом, ерготерапевтом та іншими фахівцями мультидисциплінарної команди. Принципи побудови реабілітаційної програми із залученням засобів адаптивного спорту. Оцінка ефективності.

Модуль 3. Окремі дисципліни адаптивного спорту та їх застосування

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Командні та циклічні дисципліни адаптивного спорту. Параолімпійські командні види спорту (баскетбол на візках, волейбол сидячи, хокей на санях). Циклічні дисципліни: плавання, легка атлетика, велоспорт, лижні гонки. Методика навчання та тренування. Реабілітаційний потенціал кожного виду.

Тема 3.2

Силові та технічні дисципліни адаптивного спорту. Пауерліфтинг, стрільба з лука, фехтування на візках, настільний теніс. Особливості техніки та методики тренування. Адаптація вправ для різних нозологій. Безпека при виконанні силових навантажень. Роль фізичного терапевта у профілактиці травм.

Тема 3.3

Бойовий спорт та рекреаційні дисципліни. Дзюдо, боротьба, бокс для осіб з вадами зору та слуху. Рекреаційні та оздоровчі форми адаптивного спорту. Туризм, танці на візках, кінний спорт. Терапевтичний вплив на психологічний стан та соціалізацію. Організація змагань і заходів.

Модуль 4. Організація та управління адаптивним спортом в Україні

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Система управління адаптивним спортом в Україні.

Національний комітет спорту інвалідів України. Федерації адаптивного спорту. Нормативно-правова база: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Державні програми розвитку спорту для осіб з інвалідністю.

Тема 4.2

Спортивна підготовка та відбір атлетів. Принципи спортивного відбору для осіб з інвалідністю. Етапи багаторічної підготовки. Планування тренувального процесу. Психологічна підтримка спортсменів. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта у підготовці параолімпійців.

Тема 4.3

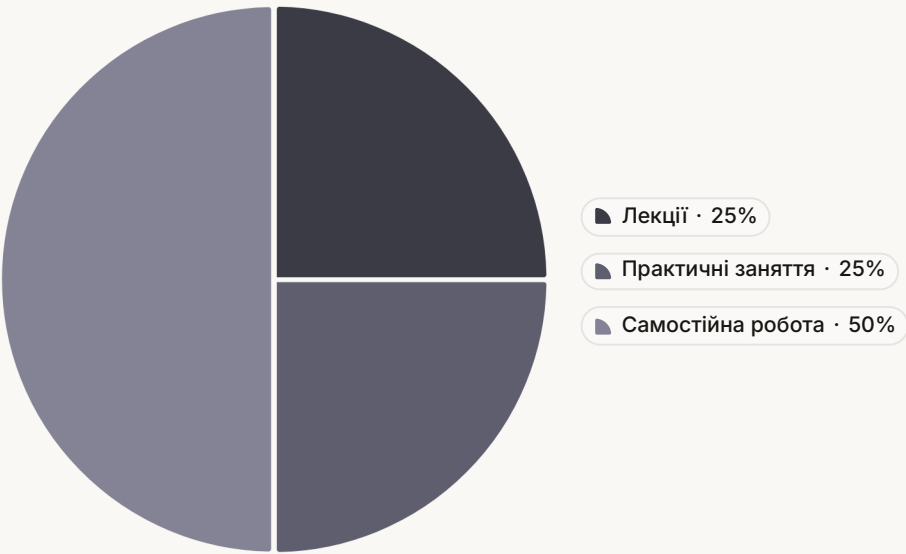
Адаптивний спорт в умовах воєнного часу та реабілітація ветеранів. Програми адаптивного спорту для учасників бойових дій та осіб із набутою інвалідністю. Досвід провідних реабілітаційних центрів України. Міжнародне співробітництво у сфері реабілітації ветеранів засобами спорту. Warrior Games та Invictus Games.

Тема 4.4

Сучасні тенденції та інновації в адаптивному спорті. Сучасні технології у параолімпійському спорті (екзоскелети, протезна техніка, біомеханічний аналіз). Інклюзивний спорт. Цифрові технології у тренуванні та моніторингу стану спортсменів. Перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Адаптивний спорт як соціальна практика	2	2	4
	Тема 1.2 — Класифікаційні системи та нозологічні групи	2	2	4
	Тема 1.3 — Параолімпійський рух та Спеціальні Олімпіади	2	2	4
	Тема 1.4 — Фізіологічні основи тренування	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Принципи та методи адаптивного тренування	2	2	4
	Тема 2.2 — Засоби та обладнання для адаптивного спорту	2	2	4
	Тема 2.3 — Адаптивний спорт у комплексній реабілітації	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Командні та циклічні дисципліни	4	4	8
	Тема 3.2 — Силкові та технічні дисципліни	4	4	8
	Тема 3.3 — Бойовий спорт та рекреаційні дисципліни	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Система управління адаптивним спортом	2	2	4
	Тема 4.2 — Спортивна підготовка та відбір атлетів	2	2	4
	Тема 4.3 — Адаптивний спорт та реабілітація ветеранів	2	2	4
	Тема 4.4 — Сучасні тенденції та інновації	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

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

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання навичок, аналіз методик, практичні кейси
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно опрацьовувати фахову літературу та розробляти реабілітаційні програми.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з адаптивного спорту та фізичної реабілітації, нормативно-правовими актами, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів до методики тренування осіб з інвалідністю.

Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо розробки індивідуальних програм реабілітації із залученням засобів адаптивного спорту, підготовка есе, аналітичних записок, міні-досліджень з актуальних питань фізичної реабілітації та адаптивного спорту. Застосування теорії на практиці та обґрунтування висновків.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Національний комітет спорту інвалідів України (paralympic.org.ua), Міжнародний паралімпійський комітет (paralympic.org), МОЗ України (moz.gov.ua). Аналіз міжнародних класифікаційних систем і стандартів.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання фахової літератури та навчальних відеоматеріалів, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів і класифікаційних систем; систематизація знань перед контрольними роботами.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, відеоматеріалів, прикладів із міжнародного та вітчизняного параолімпійського спорту; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних та спортивних ситуацій; студенти виявляють особливості нозології, обирають оптимальні засоби адаптивного спорту та обґрунтовують реабілітаційні рекомендації.

→ Практичні заняття

Відпрацювання методик адаптивного тренування, ознайомлення зі спеціалізованим обладнанням, розвиток практичних навичок оцінки функціонального стану та планування тренувального процесу.

→ Робота з джерелами

Опрацювання класифікаційних правил МПК, нормативних документів, наукових статей з адаптивного спорту; формування навичок роботи з фаховою літературою та їх критичного аналізу.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розробка індивідуальних реабілітаційних програм із залученням засобів адаптивного спорту.

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. Включає усні опитування, письмові відповіді на запитання, аналіз класифікаційних систем та участь у практичних заняттях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка реабілітаційної програми, аналіз нозологічних груп, порівняльна характеристика методик). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість висновків. Проводиться після 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 оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

❏ Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Азарова Т. В., Єресько О. В. Адаптивний спорт та фізична реабілітація: навч. посіб. — Київ : Олімпійська література, 2022. — 296 с.
2. Брискін Ю. А., Передерій А. В., Піча Ю. В. Адаптивний спорт: підручник для ЗВО. — Львів : ЛДУФК, 2023. — 384 с.
3. Вовканич Л. С., Виноградський Б. А. Фізіологія адаптивного спорту: навч. посіб. — Львів : Видавництво ЛДУФК, 2022. — 248 с.
4. Дем'яненко С. А., Коваль В. Ю. Реабілітація засобами спорту: сучасні підходи: монографія. — Київ : Знання України, 2023. — 312 с.
5. Іванова Т. М. Параолімпійський спорт в Україні: навч.-метод. посіб. — Харків : ХНПУ, 2022. — 176 с.
6. Кашуба В. О., Футорний С. М., Андрєєва О. В. Адаптивне фізичне виховання і спорт: підручник. — Київ : Олімпійська література, 2024. — 456 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. — 4-те вид., перероб. та доп. — Київ : Олімпійська література, 2023. — 488 с.
8. Передерій А. В. Класифікаційні системи в адаптивному спорті: навч. посіб. — Львів : ЛДУФК, 2022. — 168 с.
9. Розторгуй М. С., Ріпак І. М. Методика тренування спортсменів-параолімпійців: навч. посіб. — Харків : ОВС, 2023. — 224 с.
10. Шерета Є. В., Мацола М. Ю. Реабілітація ветеранів засобами адаптивного спорту. — Київ : Центр учбової літератури, 2024. — 264 с.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Національний комітет спорту інвалідів України. — URL: <https://www.paralympic.org.ua/>
2. Міжнародний паралімпійський комітет (IPC). — URL: <https://www.paralympic.org/>
3. Спеціальна Олімпіада України. — URL: <https://specialolympics.org.ua/>
4. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
5. Міністерство молоді та спорту України. — URL: <https://mms.gov.ua/>
6. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
7. Журнал «Health, Sport, Rehabilitation» (фахове видання, категорія А). — URL: <https://hsr-journal.com/>
8. Журнал «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — URL: <https://vspu.net/fks/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2024 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення ОП «Фізична реабілітація».