

ГО «Міжнародний інститут безперервної освіти»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ГО «Міжнародний інститут безперервної освіти»

 **Наталія ТКАЧОВА**

18 вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Кількість слухачів:

на лекційних заняттях (в онлайн форматі) – до 500 осіб;

на практичних заняттях (в онлайн чи змішаному форматі) – до 30 осіб

Після проходження курсу слухачу буде видано сертифікат

Харків-2026

ВСТУП

1. Опис навчального курсу

1.1 *Мета викладання навчального курсу* – формування у слухачів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок щодо принципів, засобів та методів фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення, підтримання та покращення фізичного стану, функціональних можливостей і якості життя людини після захворювань, травм, оперативних втручань та інших станів, що обмежують рухову активність.

1.2 *Основні завдання курсу:*

1. Формування системи теоретичних знань про основи, принципи та сучасні методи фізичної реабілітації.
2. Оцінювання функціонального стану людини та визначення її основних реабілітаційних потреб.
3. Планування індивідуального реабілітаційного процесу з урахуванням стану здоров'я, функціональних можливостей та індивідуальних особливостей людини.
4. Оволодіння сучасними засобами фізичної реабілітації для відновлення рухових функцій, фізичної працездатності та повсякденної активності.
5. Забезпечення безпеки та ефективності реабілітаційних заходів шляхом правильного дозування фізичного навантаження, контролю його переносимості та оцінювання результатів.
6. Профілактика ускладнень і повторних функціональних порушень, пов'язаних із захворюваннями, травмами та недостатньою руховою активністю.
7. Формування навичок моніторингу та корекції реабілітаційних програм відповідно до динаміки функціонального стану людини.
8. Формування професійних компетентностей для ефективної взаємодії з пацієнтом та фахівцями мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

1.3. *Цільова аудиторія:*

- всі спеціальності працівників сфери охорони здоров'я;
- фахівці в сфері фізичної терапії, ерготерапії;
- фахівці з реабілітації, фізичного виховання, спорту та оздоровчої фізичної культури;
- науково-педагогічні та педагогічні працівники.

1.4. Навчальний курс «Фізична реабілітація» забезпечує набуття слухачами таких компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність до критичного та системного мислення, аналізу, узагальнення й оцінювання інформації для обґрунтованого вирішення професійних завдань.

ЗК2. Здатність застосовувати набуті знання та практичні навички для вирішення професійних і навчальних завдань на основі сучасних наукових підходів.

ЗК3. Здатність до ефективної професійної комунікації та командної взаємодії, зокрема співпраці з пацієнтами, їхніми родичами та фахівцями мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

ЗК4. Здатність до безперервного професійного розвитку, самоосвіти та самовдосконалення з дотриманням принципів професійної етики, академічної доброчесності та відповідальності.

Фахові компетентності:

ФК1. Здатність застосовувати знання та методики фізичної реабілітації для відновлення порушених функцій, рухової активності та фізичної працездатності людини.

ФК2. Здатність проводити функціональне обстеження та інтерпретувати отримані результати для визначення реабілітаційного діагнозу, цілей і завдань відновлення.

ФК3. Здатність розробляти та реалізовувати індивідуальні реабілітаційні програми із застосуванням диференційованого підходу та сучасних технологій.

ФК4. Здатність здійснювати контроль і корекцію реабілітаційного процесу, оцінювати реакцію організму на фізичне навантаження та ефективність застосованих методів.

ФК5. Здатність застосовувати реабілітаційні технології для профілактики ускладнень і відновлення функціональної незалежності, сприяючи поверненню людини до повсякденної, професійної та соціальної активності.

1.5. Кількість кредитів: 3.

1.6. Загальна кількість годин: 90.

1.5. Характеристика навчального курсу	
Лекції	
20 год.	
Практичні, семінарські заняття	
20 год.	
Самостійна робота	
46 год.	
Оцінювання	
4 год.	

1.7. Заплановані результати навчання:

ПРН 1. Знати та розуміти сучасні теоретичні й методологічні засади фізичної реабілітації, основні принципи, засоби та методи відновлення функціонального стану людини.

ПРН 2. Уміти здійснювати оцінювання фізичного та функціонального стану, визначати характер і ступінь рухових порушень, функціональних обмежень та реабілітаційних потреб.

ПРН 3. Уміти розробляти та реалізовувати індивідуальні програми фізичної реабілітації, обґрунтовано добирати засоби, методи та дозування фізичного навантаження відповідно до функціонального стану людини.

ПРН 4. Уміти здійснювати моніторинг та оцінювання результативності реабілітаційних заходів, аналізувати динаміку функціонального стану та своєчасно коригувати програму реабілітації.

ПРН 5. Демонструвати здатність до професійної та міждисциплінарної взаємодії, дотримуватися принципів професійної етики, безпеки, доказовості та індивідуального підходу під час організації й проведення реабілітаційного процесу.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Основи та сучасні підходи до фізичної реабілітації. Поняття, мета, завдання, принципи та роль фізичної реабілітації у комплексному відновленні людини.

Тема 2. Оцінювання фізичного та функціонального стану людини. Основні методи оцінювання рухових можливостей, фізичної активності, функціональних обмежень та потреб людини.

Тема 3. Планування та організація реабілітаційного процесу. Визначення реабілітаційних цілей, планування заходів, індивідуалізація та послідовність реабілітаційного впливу.

Тема 4. Основні засоби та методи фізичної реабілітації. Фізичні вправи, лікувальна гімнастика, кінезіотерапія, дихальна гімнастика, масаж та інші засоби відновлення.

Тема 5. Рухова активність і відновлення функціональних можливостей. Розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, рівноваги та мобільності; поступове підвищення рівня фізичної активності.

Тема 6. Фізична реабілітація при захворюваннях, травмах та функціональних порушеннях. Загальні принципи відновлення незалежно від конкретної нозології, профілактика ускладнень та вторинних порушень.

Тема 7. Безпека та дозування фізичного навантаження. Показання і протипоказання, контроль реакції організму, принципи безпечного виконання фізичних вправ та профілактика травматизму.

Тема 8. Індивідуалізація та персоналізація реабілітаційних програм. Урахування віку, фізичного стану, функціональних можливостей, способу життя та індивідуальних потреб людини.

Тема 9. Оцінювання результативності та корекція реабілітаційних заходів. Моніторинг динаміки, оцінювання ефективності, аналіз результатів та своєчасне коригування програми.

Тема 10. Мультидисциплінарний підхід і сучасні технології фізичної реабілітації. Командна взаємодія, професійна комунікація, доказові підходи, сучасні технології та залучення людини до реабілітаційного процесу.

	Усього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Основи та сучасні підходи до фізичної реабілітації. Поняття, мета, завдання, принципи та роль фізичної реабілітації у комплексному відновленні людини.	8	2	2	4
Тема 2. Оцінювання фізичного та функціонального стану людини. Основні методи оцінювання рухових можливостей, фізичної активності, функціональних обмежень та потреб людини.	9	2	2	5
Тема 3. Планування та організація реабілітаційного процесу. Визначення реабілітаційних цілей, планування заходів, індивідуалізація та послідовність реабілітаційного впливу.	9	2	2	5
Тема 4. Основні засоби та методи фізичної реабілітації. Фізичні вправи, лікувальна гімнастика, кінезіотерапія, дихальна гімнастика, масаж та інші засоби відновлення.	9	2	2	5
Тема 5. Рухова активність і відновлення функціональних можливостей. Розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, рівноваги та мобільності; поступове підвищення рівня фізичної активності.	9	2	2	5
Тема 6. Фізична реабілітація при захворюваннях, травмах та функціональних порушеннях. Загальні принципи відновлення незалежно від конкретної нозології, профілактика ускладнень та вторинних порушень.	9	2	2	5
Тема 7. Безпека та дозування фізичного навантаження. Показання і протипоказання, контроль реакції організму, принципи безпечного виконання	8	2	2	4

фізичних вправ та профілактика травматизму.				
Тема 8. Індивідуалізація та персоналізація реабілітаційних програм. Урахування віку, фізичного стану, функціональних можливостей, способу життя та індивідуальних потреб людини.	8	2	2	4
Тема 9. Оцінювання результативності та корекція реабілітаційних заходів. Моніторинг динаміки, оцінювання ефективності, аналіз результатів та своєчасне коригування програми.	8	2	2	4
Тема 10. Мультидисциплінарний підхід і сучасні технології фізичної реабілітації. Командна взаємодія, професійна комунікація, доказові підходи, сучасні технології та залучення людини до реабілітаційного процесу.	9	2	2	5
Разом	86	20	20	46
Контрольні заняття	4			
Усього	90			

3. Методи та форми навчання

Лекції, круглі столи, вебінари, мультимедійні презентації, виконання практичних завдань та вправ, інфографіка, робота з навчальною та науковою літературою, самостійна робота з використанням цифрових технологій та засобів, практикуми, тренінги, майстер-класи.

4. Методи контролю:

- 1) тестування (20 тестових завдань, має бути не менше 80 % правильних відповідей);
- 2) виконання кейсових завдань.

Розробник: проф. Валерій ЖАМАРДІЙ