

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет Фізичного виховання і спорту
Кафедра терапії, реабілітації та морфології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ФАРМАКОЛОГІЧНА, ЕРГОГЕННА ТА НУТРИТИВНА
ПІДТРИМКА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ»**

Рівень вищої освіти - третій (освітньо-науковий)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
терапії, реабілітації та морфології
Протокол № 01 від “4” вересня 2023 р.

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фармакологічна, ергогенна та нутритивна підтримка реабілітаційного процесу
Викладач	Проф. Шеремета Лідія Миколаївна
Контактний телефон викладача	0505797464
E-mail викладача	Lidii.sheremeta@pnu.edu.ua
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	90 год.
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://www.d-learn-pnu.edu.ua
Консультація, відпрацювання н/б та негативних оцінок	Четвер 14.00 - 16.30

2. Анотація до навчальної дисципліни

Не лише тренерам, а й фахівцям суміжних галузей, пов'язаних із підготовкою спортсменів, давно зрозуміло, що одним із наріжних каменів покращання перебігу процесів адаптації до фізичних навантажень, прискорення відновлення та стимуляції фізичної працездатності, а відповідно, й зростання ефективності змагальної діяльності, збереження здоров'я спортсменів та продовження їх спортивного довголіття, є система доказового оцінювання порушень гомеостазу та його корекції за допомогою спеціальних засобів – дозволених препаратів і харчових добавок (supplements), що тісно асоційована зі специфікою тренувального процесу. Тренери та дослідники у сфері спортивної науки припускають, що прискорення перебігу процесу постнавантажувального відновлення дозволяє спортсменам мати більший обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, і таким чином сприяє розвитку рухових якостей (насамперед швидкості, сили, потужності), технічних характеристик та підвищення ефективності діяльності змагань. Відновлення – це процес, що проходить як реакція на втому і спрямований на оптимізацію порушеного гомеостазу й фізичної та психічної працездатності. У цьому сенсі відновлення не означає повернення до вихідного, тобто доробочого, рівня. У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостатичної рівноваги, враховуючи поповнення енергетичних запасів (ресинтез АТФ, креатинфосфату), надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – адаптивна реконструкція ферментних систем, субклітинних та клітинних структур, зміна структури тканин (міокарда, м'язових волокон та ін.). Це відповідає положенню про «структурно-функціональний слід». Поліпшення результатів змагальної діяльності як основної кінцевої мети тренувального процесу в спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів науково-обґрунтованих засобів контролю й керування тренувальним процесом та відновлення організму спортсменів. стратегії відновлення повинні бути спрямовані на боротьбу з основними причинами втоми та передбачати постнавантажувальне споживання їжі (вуглеводи й білки з високим глікемічним індексом), занурення в холодну воду, сон, активне відновлення, розтяжку, компресійний одяг, масаж та електричну стимуляцію. Деякі стратегії, такі як регідратація, дієта та сон, ефективні у своїй здатності протидіяти механізмам втоми. Контроль за перебігом постнавантажувального відновлення базується на методах педагогічного (частота серцевих скорочень) контролю і медико-біологічного, насамперед лабораторного контролю, який дозволяє швидко та з високим ступенем інформативності оцінити, які саме ланки гомеостатичної рівноваги порушені більшою мірою.

Міждисциплінарні зв'язки: «Фармакологічна, ергогенна та нутритивна підтримка реабілітаційного процесу» як навчальна дисципліна базується на таких дисциплінах: анатомія і фізіологія людини, фармакологія, дієтологія, лікувальна фізкультура, медична реабілітація, гігієна, спортивна медицина, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формуванню умінь застосовувати знання з основи медичних знань в

процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.

Пререквізити. Оскільки предметом вивчення дисципліни є основні ефекти ряду фармакологічних препаратів, БАДів, вітамінів та харчових продуктів, що можуть бути використані в якості підтримки в тренувальному процесі та механізми їх впливу на організм, доктори філософії, як кваліфіковані фахівці, повинні добре знати анатомію та фізіологію, основні клінічні та фундаментальні дисципліни (біохімію, фармакологію гігієну, нутріціологію, психологію).

Постреквізити. Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

3.1. Мета викладання навчальної дисципліни «Фармакологічна, ергогенна та нутритивна підтримка реабілітаційного процесу»:

сформувати у аспірантів розуміння організації системи раціонального харчування здорових та хворих людей різних вікових груп; ознайомити здобувачів освіти з основними принципами нутріціології та дієтотерапії; надати знання про можливості фармакологічного супроводу фізичної реабілітації у здорових (спортсменів) та хворих людей; засвоїти характеристики основних груп нутрієнтів та лікарських засобів, що використовують у період реабілітації і можливостей їх застосування; опрацювати навички щодо сучасних методик відновлення спортсменів та хворих людей за допомогою фармакологічних засобів, БАД та дієтотерапії згідно до принципів доказової медицини.

3.2 Завдання дисципліни:

- Розкрити специфіку наукового пізнання і формування філософського підходу до методології пізнавальної діяльності з позицій доказової медицини.
- Ознайомити зі способами роботи з науково-технічною та медичною інформацією.
- Надати слухачам комплекс знань щодо основних термінів і положень нутритивної і фармакологічної підтримки у реабілітації та наукової і практичної діяльності у фізичній терапії.
- Навчити розрізняти основні типи наукових досліджень і можливість їх використання у практиці.
- Засвоїти основні навички використання бази даних доказової медицини в галузі нутритивної та фармакологічної підтримки реабілітаційного процесу.
- Навчити критично оцінювати медичну інформацію.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати:

- Основні принципи і завдання раціонального та лікувального харчування.
- Засади нутріціології та дієтотерапії.
- Засоби та методи ергогенної підтримки здорових та хворих людей різного віку.
- Види лікувальних дієт та правила їх застосування у період реабілітаційного процесу.
- Групи фармакологічних препаратів, що застосовують для лікування означених захворювань у період реабілітації, їх основні та побічні ефекти.
- Завдання використання вітамінопрепаратів та мікроелементів.
- Принципи і правила застосування БАД і фітотерапії у період реабілітації.

вміти:

- Розуміти та пояснити заходи зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання раціонального харчування й освітньої діяльності серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин щодо харчування та його впливу на здоров'я;
- демонструвати використання критичного підходу при інтерпретації інформації стосовно дієти, БАД та ін.;
- рекомендувати відповідні дієти при різних захворюваннях у період реабілітації;

- пояснити пацієнтам особливості БАД та полівітамінних препаратів і можливості їх застосування у період реабілітації;
- розуміти прояви основної та побічної дії лікарських засобів, що використовуються пацієнтами у процесі реабілітаційного процесу.

діяти у межах посадових обов'язків та професійної компетентності.

3.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття здобувачами компетентностей:

- інтегральна;
- загальні;
- спеціальні (фахові, предметні).

Також вивчення даної дисципліни формує у здобувачів третього рівня освіти соціальних навичок (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проєктів, ажурна пилка), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проєктів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

4. Організація навчального курсу

Обсяг курсу 90 год.

Вид заняття	Загальна кількість годин
Семінарські заняття, /практика, Лабораторні	10
Лекції	20
Самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс навчання	Вибіркова
3	Терапія та реабілітація	2	

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Лекції (години)	Семінарські заняття (години)	Самостійна робота (години)
Тема 1. Основні принципи нутріціології та дієтотерапії. Використання дієт та дієтичних добавок (БАД) та ергогенних засобів у реабілітаційному процесі спортсменів у різні періоди тренувального процесу.	4	2	10
Тема 2. Нутритивна підтримка та дієтотерапія у процесі реабілітації пацієнтів при захворюваннях сечовидільної систем та при захворюваннях і травматичних пошкодженнях центральної та периферичної нервової системи та ОРА.	4	2	5
Тема 3. Фармакологічна підтримка реабілітаційного процесу у пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи. Фармакологічний супровід реабілітаційних заходів у пацієнтів із захворюваннями шлунково-кишкового тракту.	2	2	10

Тема 4. Фармакологічна підтримка реабілітаційного процесу при захворюваннях дихальної системи та обміну речовин.	2	1	10
Тема 5. Фармакологічна підтримка реабілітаційного процесу при захворюваннях і травмах ОРА.	4	1	10
Тема 6. Застосування вітамінів, мікроелементів та фітотерапії у реабілітаційному процесі.	2	1	10
Тема 7. Застосування вітамінів, мікроелементів та фітотерапії у реабілітаційному процесі.	2	1	5

5. Система оцінювання навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів			
	РЕЙТИНГОВИЙ ПОКАЗНИК	Оцінка ECTS	Оцінка в національній шкалі	
Екзамен, диф. залік, курсова робота, практика			Залік	
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	90-100	A (відмінно)	відмінно	
	82-89	B 9(відмінно)	добре	
	75-81*	C (відмінно)		
	64-74	D (задовільно)	задовільно	
	60-63	E (задовільно)		
	35-59	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання	незадовільно	
	1-34	F (незадовільно) з обов'язком повторним навчанням	незадовільно	

Вимоги до письмових робіт

Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі Blackboard, та проектних робіт. Терміни написання: денна форма - на парі, заочна форма за 10 днів до сесії.

Семінарські заняття - 50 балів

Умови допуску до підсумкового контролю. Умовами допуску до підсумкового контролю є рейтинг 25 балів впродовж семінарських занять (письмові роботи, усні відповіді)

Підсумковий контроль

Форма контролю:

екзамен

Форма здачі: тестовий контроль (50 балів)

6. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи. Порядок та організація контролю знань студентів визначаються Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) [content uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf](https://pnu.edu.ua/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf).

Академічна доброчесність

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника [https // /pnu.edu.ua/положення про запобігання плагіату/](https://pnu.edu.ua/положення_про_запобігання_плагіату/)

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу. Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.) [https//pnu. ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozenia- pro-osp 7-redaktsia.pdf](https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozenia-pro-osp-7-redaktsia.pdf).

Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) [https://pnu. ua/wp- content/uploads/sites/118/2023/05/opzinnuvannja- uspishnosti.pdf](https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/opzinnuvannja-uspishnosti.pdf)

Неформальна освіта зараховується згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 673 від 24.11. 2022 р.) [http://nmv.pnu.edu.ua/wp- content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf](http://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf).

7. Рекомендована література

Базова

1. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
2. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 158 с.
3. Ялович В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2020. – 64 с.
4. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.
5. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.
7. Основи фармакології з рецептурою : підручник для вищ. мед. закладів освіти 1-2 рівнів акредитації / М. П. Скакун, К. А. Посохова ; МОЗУ, ДВНЗ "Тернопільський ДМУ ім. І. Я. Горбачевського". – 3-тє вид., без змін. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2019. – 608 с.
8. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії".
9. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / Л. М. Гуніна, Ю. О. Атаман, І. Ф. Беленічев, В. Л. Войтенко, О. В. Носач ; за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. – Суми : Сумський державний університет, 2023. – 549 с.

Додаткова

1. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
 2. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С. Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.
 3. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.
- Інформаційні ресурси в мережі Інтернет
4. Лекційний курс з дисципліни «Фармакологічна, ергогенна та нутритивна підтримка реабілітаційного процесу» (сайт електронного навчання ДВНЗ «ПНУ ім.В. Стефаніка»: e-learn.pnu.edu.ua).
 5. Робоча програма дисципліни «Фармакологічна, ергогенна та нутритивна підтримка реабілітаційного процесу» (сайт електронного навчання ДВНЗ «ПНУ ім.В. Стефаніка»: e-learn.pnu.edu.ua).
 6. Сайт «Здорове харчування»: <http://medfond.com/>.
 7. МОЗ України рекомендує: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendaciiizdorovogo-harchuvannja>.
 8. Сайт асоціації дієтологів України: Режим доступу: <http://uda.in.ua/>.
 9. Тарілка здорового харчування - МОЗ України: Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svojuizhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogo-harchuvannja%C2%BB>

