

# **НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИ ТЕРАПІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
(код ВК 26)**

|                                      |                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Ступінь вищої освіти</b>          | Бакалавр                                   |
| <b>Освітньо-професійна програма</b>  | Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах |
| <b>Галузь знань</b>                  | 01 Освіта/Педагогіка                       |
| <b>Спеціальність</b>                 | 017 Фізична культура і спорт               |
| <b>Цикл</b>                          | дисциплін професійної підготовки           |
| <b>Статус навчальної дисципліни:</b> | Вибіркова                                  |
| <b>Форма здобуття освіти:</b>        | Очна                                       |
| <b>Мова навчання:</b>                | Українська                                 |
| <b>Ступінь вищої освіти</b>          | Бакалавр                                   |

**Київ – 2024**

**Робоча програма навчальної дисципліни** циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців”.

**Розробники програми:**

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації  
Протокол від “07” серпня 2024 року № 2.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                                                                                                                                                                  | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь                                                                                            | Характеристика навчальної дисципліни               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | очна форма навчання                                |
| <p>Кількість кредитів – 3 кредитів ECTS.</p> <p><b>Загальна кількість годин – 90 годин.</b></p> <p><b>Для очної форми здобуття освіти:</b><br/>кількість аудиторних годин – 58 год.<br/>кількість годин самостійної роботи – 32 год.</p> | галузь знань<br>01 Освіта/Педагогіка                                                                                                     | Дисципліна циклу професійної підготовки, вибіркова |
|                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Спеціальність:<br/>017 Фізична культура і спорт</p> <p>Спеціалізація:<br/>Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців</p> | <b>Рік підготовки:</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>1-й</b>                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Півріччя</b>                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>I, II</b>                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Лекції, год.</b>                                |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 12                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Семінарські заняття, год.</b>                   |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | -                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Групові заняття, год.</b>                       |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | -                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                          | освітній ступінь – бакалавр                                                                                                              | <b>Практичні заняття, год.</b>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 30                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Групові вправи, год.</b>                        |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Самостійна робота, год.</b>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 32                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Рубіжний контроль, год.</b>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 10                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | <b>Підсумковий контроль, год.:</b><br>Залік – 6    |

## **2. Мета та заплановані результати навчання**

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Методи терапії посттравматичного стресового розладу” є формування у курсантів знань теоритичних основ, сучасних методів терапії та практичних методик для ефективної діагностики посттравматичного стресового розладу та передуючих станів та надання вчасної допомоги, запобігання соціальним та психологічним наслідків.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність оцінювати психоемоційний стан військовослужбовця;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для фізичної та психологічної реабілітації;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної та психологічної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням відповідно до існуючих стандартів;
- здатність надавати само- та взаємодопомогу в стресових ситуаціях.

2.3. Заплановані результати навчання:

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

здійснювати заходи з виявлення станів у військовослужбовців пов'язаних з посттравматичним стресовим розладом та їх реабілітація за допомогою психологічних та фізичних методів та методик;

Курсант повинен бути спроможний:

Надавати само та взаємодопомогу військовослужбовцям при посттравматичному стресовому розладі та гострих станах пов'язаних зі стресом;

володіти методами психологічної та фізичної реабілітації при посттравматичному стресовому розладі та гострих станах пов'язаних зі стресом.

### 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

| Номери та назви тем                                                                                                                                                      | Усього годин | З них             |                   | У т. ч. за видами навчальних занять |                                   |                 |                   |                | Рубіжний контроль | Контрольні заходи |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                          |              | Навчальних занять | Самостійна робота | Лекції                              | Семінарські заняття, круглі столи | Групові заняття | Практичні заняття | Групові вправи |                   |                   |
| 1                                                                                                                                                                        | 2            | 3                 | 4                 | 5                                   | 6                                 | 7               | 8                 | 9              | 10                | 11                |
| <b>1 курс</b>                                                                                                                                                            |              |                   |                   |                                     |                                   |                 |                   |                |                   |                   |
| <b>I-II півріччя 1 курсу</b>                                                                                                                                             |              |                   |                   |                                     |                                   |                 |                   |                |                   |                   |
| Тема 1. Робота нервової системи. Невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади. Класифікація, клінічні прояви. Перша психологічна допомога. Бойовий стрес.    | 32           | 18                | 14                | 8                                   |                                   |                 | 6                 |                | 4                 |                   |
| Тема 2. Постравматичний стресовий розлад.                                                                                                                                | 28           | 18                | 10                | 2                                   |                                   |                 | 14                |                | 2                 |                   |
| Тема 3. Основні етапи та методи роботи з ПТСР. Психологічна та фізична реабілітація військовослужбовців. Використання спортивних занять в системі реабілітації при ПТСР. | 30           | 22                | 8                 | 2                                   |                                   |                 | 10                |                | 4                 |                   |
| Залік                                                                                                                                                                    | 6            | 6                 |                   |                                     |                                   |                 |                   |                |                   |                   |
| Всього за 1 курс                                                                                                                                                         | 90           | 58                | 32                | 12                                  |                                   |                 | 30                |                | 8                 |                   |
| <b>Всього за навчальну дисципліну</b>                                                                                                                                    | <b>90</b>    | <b>58</b>         | <b>32</b>         | <b>12</b>                           |                                   |                 | <b>30</b>         |                | <b>8</b>          |                   |

### 3.2. Зміст навчальної дисципліни

| №<br>п/п | Вид навчального заняття | Кількість годин | Із них                                       |                    | Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Матеріально-технічне забезпечення  | Рекомендована література |
|----------|-------------------------|-----------------|----------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
|          |                         |                 | Навчальних занять під керівництвом викладача | Самостійної роботи |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                          |
| 1        |                         |                 |                                              |                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7                                  | 8                        |
|          |                         | 90              | 58                                           | 32                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                          |
|          |                         | 32              | 18                                           | 14                 | <b>Тема 1. 1. Робота нервової системи. Невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади. Класифікація, клінічні прояви. Перша психологічна допомога.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |                          |
| 1.       | Л                       | 4               | 2                                            | 2                  | <b>Тема 1. Заняття 1.</b> Основні структури нервової системи, які беруть участь у процесах розвитку гострої реакції на стрес, птср. Загальна класифікація розладів за МКХ.<br>1. Основні компоненти ЦНС та периферичної нервової системи.<br>2. Роль нервової системи та її компонентів, робота при стресових ситуаціях, ПТСР.<br>3. Загальна класифікація розладів за МКХ. Види стресових розладів.<br><i>Самостійна робота:</i> Основні структури нервової системи, які беруть участь у процесах розвитку гострої реакції на стрес, птср. Загальна класифікація розладів за МКХ.<br>1. Основні компоненти ЦНС та периферичної НС.<br>2. Роль нервової системи та її компонентів та робота при стресових ситуаціях, ПТСР.<br>3. Загальна класифікація розладів за МКХ. Види стресових | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8]                    |

| 1  |   |   |   |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7                                  | 8     |
|----|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
|    |   |   |   |   | розладів.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |       |
| 2. | Л | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 1. Заняття 2.</b> Основні питання психічної травми.<br>1. Психічна травма. Психотравмуючі події.<br>2. Реакції на стрес.<br>3. Горе. Етапи проживання горя.<br><i>Самостійна робота:</i> Основні питання психічної травми.<br>1. Психічна травма. Психотравмуючі події.<br>2. Реакції на стрес.<br>3. Горе. Етапи проживання горя.                                                                                                                                                                                                                   | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 3. | Л | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 1. Заняття 3.</b> Перша психологічна допомога на реакції під час кризової ситуації.<br>1. Основні реакції під час кризової ситуації.<br>2. Загальні елементи першої психологічної допомоги.<br>3. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги<br><i>Самостійна робота:</i> Перша психологічна допомога на реакції під час кризової ситуації.<br>1. Основні реакції під час кризової ситуації.<br>2. Загальні елементи першої психологічної допомоги.<br>3. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги . | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 4. | Л | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 1. Заняття 4.</b> Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.<br>1. Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.<br>2. Закони України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні».<br>3. Технічні засоби, що підвищують ефективність фізичної терапії                                                                                                                              | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |

| 1  |    |   |   |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7                                                   | 8     |
|----|----|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
|    |    |   |   |   | <p>при ПТСР: пульсометри, ритмографи, системи для контролю дихальних показників, електроміографія, тренажери для мязової релаксації та інші.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.</li> <li>2. Закони України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні».</li> <li>3. Технічні засоби, що підвищують ефективність фізичної терапії при ПТСР: пульсометри, ритмографи, системи для контролю дихальних показників, електроміографія, тренажери для мязової релаксації та інші.</li> </ol>                                                                                                                                                                    |                                                     |       |
| 5. | ПЗ | 4 | 2 | 2 | <p><b>Тема 1. Заняття 5.</b> Бойовий стрес. Бойова стресова реакція. Бойова втома.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бойовий стрес. Бойова стресова реакція. Бойова втома. Загальні визначення понять. Характеристика. Ознаки. Класифікація бойової втоми.</li> <li>2. Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом.</li> <li>3. Принципи реабілітації військовослужбовців з ознаками реакцій на бойовий стрес за стандартами НАТО (BICEPS).</li> </ol> <p><i>Самостійна робота:</i> Бойовий стрес. Бойова стресова реакція. Бойова втома.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бойовий стрес. Бойова стресова реакція. Бойова втома. Загальні визначення понять. Характеристика. Ознаки. Класифікація бойової втоми.</li> <li>2. Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом.</li> <li>3. Принципи реабілітації військовослужбовців з ознаками реакцій на бойовий стрес за стандартами НАТО (BICEPS).</li> </ol> | Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал | [1-8] |

| 1  |    |    |    |    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                  | 8     |
|----|----|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 6. | ПЗ | 4  | 2  | 2  | <b>Тема 1. Заняття 6.</b> Сучасне розуміння неврозу як чинника формування ПТСР. Типові психічні розлади. Етіологія. Клінічні прояви.<br>1. Розлади адаптації.<br>2. Дисоціативні розлади<br>3. Психосоматичні розлади та захворювання.<br>4. Неврози<br><i>Самостійна робота:</i> Типові психічні розлади.Етіологія. клінічні прояви.<br>1. Розлади адаптації.<br>2. Дисоціативні розлади<br>3. Психосоматичні розлади та захворювання.<br>4. Неврози                          | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 7. | ПЗ | 4  | 2  | 2  | <b>Тема 1. Заняття 7.</b> Охорона психічного здоров'я в умовах війни.<br>1. Питання охорони психічного здоров'я в умовах гуманітарних і військових операціях.<br>2. Турбота про психічне здоров'я в операціях з летальними випадками.<br><i>Самостійна робота:</i> Охорона психічного здоров'я в умовах війни.<br>1. Питання охорони психічного здоров'я в умовах гуманітарних і військових операціях.<br>2. Турбота про психічне здоров'я в операціях з летальними випадками. | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 8. | РК | 4  | 4  | -  | <b>Рубіжний контроль.</b><br>1. Робота нервової системи.<br>2. Бойовий стрес<br>3. Перша психологічна допомога<br>4. Охорона психічного здоров'я.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 9. |    | 28 | 18 | 10 | <b>Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |       |

| 1   |    |   |   |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7                                  | 8     |
|-----|----|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 10. | Л  | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 2. Заняття 1.</b> Загальні поняття посттравматичного стресового розладу.<br>1. Визначення ПТСР за DSM-5 та МКХ-10.<br>2. Етіологія та патофізіологія ПТСР у військовослужбовців.<br>3. Клінічні прояви ПТСР.<br><i>Самостійна робота:</i> Загальні поняття посттравматичного стресового розладу.<br>1. Визначення ПТСР.<br>2. Етіологія та патофізіологія ПТСР у військовослужбовців.<br>3. Клінічні прояви ПТСР. | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 11. | ПЗ | 6 | 4 | 2 | <b>Тема 2. Заняття 2.</b> Методи діагностики та оцінки ПТСР<br>1. Загальні методи діагностики ПТСР.<br>2 Методи оцінки ПТСР.<br>3.Особливості використання методів діагностики у військовослужбовців.<br><i>Самостійна робота:</i> Методи діагностики та оцінки ПТСР<br>1. Загальні методи діагностики ПТСР.<br>2 Методи оцінки ПТСР.<br>3.Особливості використання методів діагностики у військовослужбовців.            | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 12. | ПЗ | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 2. Заняття 3.</b> Методи комплексного лікування ПТСР. Фізична терапія та технічні засоби.<br>1. Методи лікування: психотерапевтичні, медичні, фізичні .<br>2. Методи фізичної терапії<br>3. Технічні засоби в фізичній терапії ПТСР.<br><i>Самостійна робота:</i> Методи при комплексному лікуванні ПТСР. Фізична терапія та технічні засоби.<br>1. Методи лікування: психотерапевтичні, медичні, фізичні .       | СОІ, тренажерний зал               | [1-8] |

| 1   |    |   |   |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7                                                   | 8     |
|-----|----|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
|     |    |   |   |   | 2. Методи фізичної терапії<br>3. Технічні засоби в фізичній терапії ПТСР.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |       |
| 13. | ПЗ | 6 | 4 | 2 | <b>Тема 2. Заняття 4.</b> Профілактичні заходи запобіганню ПТСР.<br>1. Базові підходи.<br>2. Кризова підтримка з метою сприяння зниженню первинного посттравматичного стресу і підтримка в формуванні навичок адаптації до перебування в умовах стресу.<br>3. Фізичні вправи, рух, йога, керована уява в профілактиці ПТСР.<br><i>Самостійна робота:</i> Профілактичні заходи запобіганню ПТСР.<br>1. Базові підходи.<br>2. Кризова підтримка з метою сприяння зниженню первинного посттравматичного стресу і підтримка в формуванні навичок адаптації до перебування в умовах стресу.<br>3. Фізичні вправи, рух, йога, керована уява в профілактиці ПТСР. | Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал | [1-8] |
| 14. | ПЗ | 6 | 4 | 2 | <b>Тема 2. Заняття 5.</b> ПТСР та депресія, що супроводжується ризиком суїциду або загрозою насильства по відношенню до оточуючих чи до себе, інші розлади.<br>1. Управління ризиком суїциду.<br>2. Розлади харчової поведінки.<br>3. Вживання алкоголю, наркотиків та інших заборонених речовин в армії.<br><i>Самостійна робота:</i> ПТСР та депресія, що супроводжується ризиком суїциду або загрозою насильства по відношенню до оточуючих чи до себе, інші розлади.<br>1. Управління ризиком суїциду.<br>2. Розлади харчової поведінки.<br>3. Вживання алкоголю, наркотиків та інших заборонених речовин в армії.                                     | Мультимедійний проектор, комп'ютер                  | [1-8] |

| 1   |    |    |    |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                                  | 8     |
|-----|----|----|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 15. | РК | 2  | 2  | - | <b>Рубіжний контроль.</b><br>1. ПТСР. Основні поняття, етіологія, клінічні прояви.<br>2. Методи діагностики та оцінки ПТСР.<br>3. Методи профілактики ПТСР.<br>4. Фізичні методи при комплексному лікуванні ПТСР.<br>5. Суїцидальні нахили при ПТСР.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 16. |    | 30 | 22 | 8 | <b>Тема 3. .</b> Основні етапи та методи роботи з ПТСР. Психологічна та фізична реабілітація військовослужбовців. Використання спортивних занять в системі реабілітації при ПТСР.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |       |
| 17. | ПЗ | 4  | 2  | 2 | <b>Тема 3. Заняття 1.</b> Основні етапи та методи роботи з ПТСР у військовослужбовців в системі фізкультурно-спортивної реабілітації.<br>1. Етапи реабілітації: оцінка, розробка індивідуального плану, впровадження фізичних вправ та технік для покращення фізичного і психологічного стану, підтримуюча терапія та адаптація, оцінка ефективності реабілітації.<br>2. Методи роботи: біологічний зворотній зв'язок, тренажери для м'язової релаксації, системи моніторингу серцево-судинної системи, системи для контролю дихання, масажні техніки та релаксаційні пристрої, кінезіотерапевтичні апарати та інше.<br><i>Самостійна робота:</i> Основні етапи та методи роботи з ПТСР у військовослужбовців в системі фізкультурно-спортивної реабілітації.<br>1. Етапи реабілітації: оцінка, розробка індивідуального плану, впровадження фізичних вправ та технік для покращення фізичного і психологічного стану, підтримуюча терапія та адаптація, оцінка ефективності реабілітації.<br>2. Методи роботи: біологічний зворотній зв'язок, тренажери для м'язової релаксації, системи моніторингу серцево-судинної системи, системи для контролю дихання, масажні техніки та | СОІ, тренажерний зал               | [1-8] |

| 1   |    |   |   |   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7                                                   | 8     |
|-----|----|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
|     |    |   |   |   | релаксаційні пристрої, кінезіотерапевтичні апарати та інше.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |       |
| 18. | ПЗ | 6 | 4 | 2 | <b>Тема 3. Заняття 2.</b> Само- та взаємодопомога при ПТСР <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкі вправи для швидкого заспокоєння</li> <li>2. Тілесні техніки врівноваження емоцій</li> <li>3. Масаж в системі реабілітації при ПТСР</li> </ol> <i>Самостійна робота:</i> Само- та взаємодопомога при ПТСР <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкі вправи для швидкого заспокоєння</li> <li>2. Тілесні техніки врівноваження емоцій</li> <li>3. Масаж в системі реабілітації при ПТСР</li> </ol>                                                                                                                                                 | СОІ, тренажерний зал                                | [1-8] |
| 19. | Л  | 4 | 2 | 2 | <b>Тема 3. Заняття 3.</b> Фізична реабілітація при ПТСР <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аеробні вправи: ходьба, біг, плавання.</li> <li>2. Силові тренування</li> <li>3. Вправи на гнучкість та баланс: йога та пілатес</li> <li>4. Релаксаційні техніки: прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи.</li> </ol> <i>Самостійна робота:</i> . Фізична реабілітація при ПТСР <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аеробні вправи: ходьба, біг, плавання.</li> <li>2. Силові тренування</li> <li>3. Вправи на гнучкість та баланс: йога та пілатес</li> <li>4. Релаксаційні техніки: прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи.</li> </ol> | Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал | [1-8] |
| 20. | ПЗ | 6 | 4 | 2 | <b>Тема 3. Заняття 4.</b> Спортивні ігри як важливий компонент реабілітації військовослужбовців з ПТСР. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переваги спортивних ігор в реабілітації</li> <li>2. Види спортивних ігор: футбол, баскетбол, волейбол, теніс, сквош, софтбол.</li> <li>3. Організація спортивних ігор: регулярні тренування та змагання, індивідуальний підхід, психологічна підтримка, соціальна</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                    | СОІ, тренажерний зал                                | [1-8] |

| 1                              |    |    |    |    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                  | 8     |
|--------------------------------|----|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
|                                |    |    |    |    | взаємодія.<br><i>Самостійна робота:</i> Спортивні ігри як важливий компонент реабілітації військовослужбовців з ПТСР.<br>1. Переваги спортивних ігор в реабілітації<br>2. Види спортивних ігор: футбол, баскетбол, волейбол, теніс, сквош, софтбол.<br>3. Організація спортивних ігор: регулярні тренування та змагання, індивідуальний підхід, психологічна підтримка, соціальна взаємодія.                                                                                                                                                                                                        |                                    |       |
| 21.                            | РК | 4  | 4  | -  | <b>Рубіжний контроль.</b><br>1. Основні етапи та методи роботи з ПТСР у військовослужбовців.<br>2. Само- та взаємодопомога при ПТСР<br>3. Фізичні методи реабілітації при ПТСР.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-8] |
| 22.                            | 3  | 6  | 6  | -  | <b>Залік.</b><br>1. Основні структури нервової системи, які беруть участь у процесах розвитку гострої реакції на стрес, птср.<br>2. Психічна травма. Психотравмуючі події.<br>3. Бойовий стрес.<br>4. Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.<br>5. Перша психологічна допомога при різних станах.<br>6. Посттравматичний стресовий розлад. Визначення, етіологія.<br>7. ПТСР. Клінічні симптоми.<br>8. Методи лікування ПТСР. Фізичні методи.<br>9. Фізичні методи в реабілітації ПТСР.<br>10. Спортивні ігри в системі реабілітації при ПТСР. |                                    | [1-8] |
| Всього за навчальну дисципліну |    | 90 | 58 | 32 | Л – 12 год., С – 0 год., ГЗ – 0 год., ПЗ – 32 год., СР -32, РК – 10 год., З – 6 год.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |       |

#### **4. Індивідуальні завдання**

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

#### **5. Методи навчання**

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

#### **6. Методи контролю успішності навчання**

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

**Вхідний контроль проводиться на початку** навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі диференційованого заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

#### **7. Критерії оцінювання результатів навчання**

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ( $R_{ГЗ}$ ) та семінарських ( $R_{СЗ}$ ) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ( $R_{ПЗ}$ ), складання рубіжного контролю ( $R_{РК}$ ), складання заліку  $R_{ДЗ}$ :

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{ДЗ}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни ( $R$ ) переводиться згідно з таблицею:

| Значення $R$ | Оцінка за національною шкалою                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| 90 – 100     | “відмінно”                                                             |
| 80 – 89      | “дуже добре”                                                           |
| 65 – 79      | “добре”                                                                |
| 55 – 64      | “задовільно”                                                           |
| 50 – 54      | “достатньо”                                                            |
| 35 – 49      | “незадовільно” з можливістю повторного складання                       |
| 1 – 34       | “неприйнятно” з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни |

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне

формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

**Розподіл балів, які отримують слухачі заочної форми навчання за залік:**

| Максимальна/мінімальна оцінка в балах   |        |        |        |        |       |        |
|-----------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| Поточне оцінювання та самостійна робота |        |        |        |        | Залік | Всього |
| У тому числі за темами                  |        |        |        | Всього |       |        |
| Тема 1                                  | Тема 2 | Тема 3 | Тема 4 |        |       |        |
| 27/11                                   | 22/13  | 21/11  |        | 70/35  | 30/15 | 100/50 |

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

| Вид заняття (завдання) | Кількість балів |
|------------------------|-----------------|
| Рубіжний контроль      | 10              |
| Семінарське            | 4               |
| Групове                | 2               |
| Практичне заняття      | 2               |
| Індивідуальне завдання | -               |

**Умови допуску до диференційованого заліку (екзамену)**

Курсант допускається до диференційованого заліку (екзамену), якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

**8. Методичне забезпечення**

**1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:**

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

**2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:**

2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Робота нервової системи при птср
2. Бойовий стрес.
3. Загальна класифікація за МКХ10.

4. ПТСР, визначення, клінічні симптоми
5. Лікування ПТСР, перелік методів
6. Фізичні методи в реабілітації при ПТСР.
7. Профілактика ПТСР.
8. Нормативно-правові аспекти застосування технічних засобів у фізичній терапії, психотерапії.
9. Перша психологічна допомога
10. Спортивні ігри в системі реабілітації при ПТСР.
11. Психічна травма. Психотравмуючі події.
12. ПТСР та депресія, що супроводжується ризиком суїциду.
13. Розлади харчової поведінки.
14. Основні етапи та методи роботи з ПТСР у військовослужбовців.
15. Горе. Етапи проживання горя.
16. Перша психологічна допомога при різних станах.

2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Методи оцінки ПТСР.
2. Методи діагностики ПТСР
- 3 Розробка індивідуального плану при ПТСР.
4. Само- та взаємодопомога при ПТСР.
- 5 Організація спортивних ігор при роботі з ПТСР: регулярні тренування та змагання, індивідуальний підхід, психологічна підтримка, соціальна взаємодія.
6. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги
7. Профілактика ПТСР.
8. Перша психологічна допомога при різних станах.

2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Розробка індивідуального плану.
2. Організація спортивних занять військовослужбовцям з ПТСР
3. Само та взаємодопомога. Легкі вправи
4. Фізичні вправи в системі реабілітації при ПТСР
5. Використання технічних засобів при ПТСР
6. Види засобів, загальна характеристика.
7. Особливості методики застосування, зворотній зв'язок.

2.4. Засоби підсумкового контролю:

залік включає в себе два теоретичних питання та одне практичне завдання:

перше питання – теоретичне питання до тем № 1-3;

друге питання – методичне завдання до тем № 1-3;

третє питання – практичне виконання завдання до тем № 1-3.

## **9. Рекомендована література**

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної допомоги медичної допомоги реакція на важкий стрес та розлади адаптації Посттравматичний стресовий розлад – затверджений Наказом Міністра охорони здоров'я №121 від 23.02.2016
2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Office of The Surgeon General United States Army, Virginia, - Borden Institute – Fort Detrick, Maryland -2011. – 1067 с.
3. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Х. : ФОП Бровін О. В. 2018. 488с
4. Майкова Т. В. Основні положення та тенденції розвитку реабілітології: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / Т.В. Майкова, А.В. Самошкіна. – Дніпропетровськ, 2014. – 95 с..
5. Організація надання невідкладної медичної допомоги у військових частинах (зкладах) Збройних Сил України: методичні рекомендації / [2-е вид., перероб. і доп.] // [Автори...]. – ГВМКЦ «ГВКГ». – К., 2014. – 144 с.
6. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами і захворюваннями нервової системи [навч. посіб.] / О.К. Марченко. – К.: Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.
7. Мурза В.П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В.П. Мурза. – К.: Орлан, 2004. – 559 с. Романішин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М.Я. Романішин. – Рівне.: Волинські обереги, 2007. – 368 с.
8. Язловицький В.С. Основи фізичної реабілітації [навч. посіб.] / В.С. Язловицький, Г.С. Верич, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград.: РВВ КДПУ імені В. Вінніченка, 2004. – 238 с.
9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. -178 с
10. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України; Наук-досл. Центр гуманітар. Проблем ЗСУ: О. Г. Скрипник, А. Б. Дейко, О. В. Еверт – К. НДЦ ГП ЗС України, 2016 – 110 с
11. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги затверджені наказом МОЗ України № 405 від 3 березня 2022 року
12. Перша психологічна допомога [посіб.]- опубліковано ВООЗ – Київ -2017 – 63 с.
13. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020.

Начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації