

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор з науково-
педагогічної роботи
доцент Ірина СОЛОНІНКО
_____ 2023 р.



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ

ВБ 3.13

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»

Обговорено та ухвалено
на методичному засіданні кафедри
доц. О. Кунинець
Протокол № 5
від "16" жовтня 2023 р.
Завідувач кафедри
доцент Ольга КУНИНЕЦЬ
О. Кунинець

Затверджено
профільною методичною комісією
з спеціальності «Терапія та реабілітація»
Протокол № 3
від "16" жовтня 2023 р.
Голова профільної методичної комісії
професор Лук'ян АНДРИЮК *Л. Андришок*

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к.мед.н., доцент Магльована Г.М, к.мед.н., доцент Леонт'єва З.Р., ас. Марусяк С.В. під загальною редакцією завідувача кафедри фізичного виховання та спортивної медицини к.біол.н., доцента Кунинець О.Б.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Дутка Роман
Ярославович д.мед.н., професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Бичков Микола
Анатолійович д.мед.н., професор, професор кафедри терапії №1 і медичної діагностики ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни

ВБ 3.13 “Засоби відновлення у спорті ” складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) першого (бакалаврського) рівня

галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

спеціальність 227 «Терапія і реабілітація»

спеціалізація 227.01 «Фізична терапія»

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський) рівень

ступінь вищої освіти Бакалавр

Опис навчальної дисципліни (анотація).

Відновлення – біологічне “зрівноважування” організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м’язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення. Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м’язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій. Особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні. Раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Структура навчальної дисципліни	Кількість кредитів, годин, з них			Рік навчання семестр	Вид контролю	
	Всього	Аудиторних				СРС
		Лекцій (год.)	Практичних занять (год.)			
Назва дисципліни: Засоби відновлення у спорті	3 кредита / 90 год.	0	40	50	ІІІ курс (5/6семестри) Залік	

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Засоби відновлення у спорті» є функціональне удосконалення організму, навчання засобів, методів та форм проведення відновних заходів для успішної наступної життєдіяльності спортсмена.

Міждисциплінарні зв'язки: «Засоби відновлення у спорті», як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, спортивної медицини, медичної біології, біологічної хімії, пропедевтики внутрішньої медицини, ряду профільних дисциплін, таких як терапія, хірургія, травматологія, фізичне виховання що інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи нормування фізичної активності в комплексному лікуванні захворювань, профілактиці їх загострень і ускладнень, травм, відновленні належної якості життя хворого поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує впровадження сучасних методів діагностики в систему медичного моніторингу; контроль за функціональним станом організму, що передбачає інтеграцію

викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичної реабілітації осіб в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни:

Метою навчальної дисципліни «Засоби відновлення у спорті» є сформувати знання, вміння і практичні навички з проведення лікувальної фізичної культури та залежно від виду захворювання використовувати основні і допоміжні прийоми спортивної медицини.

Кінцева мета навчальної дисципліни «Засоби відновлення у спорті» визначається оволодінням професійних знань і умінь, вмінням враховувати специфіку і відображати багатокомпонентну діяльність фахівця з фізичної терапії згідно класифікатора спеціальностей.

Студент оволодіває обов'язковими практичними навичками:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи,
- визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;

Результати навчання – сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти.

У результаті вивчення дисципліни «Засоби відновлення у спорті» студент повинен:

I. Оволодіти сучасними знаннями щодо:

- методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;
- методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засобів та методів відновлення в спорті;
- основні поняття та терміни рекреації

II. Вміти застосовувати знання у практичних ситуаціях:

- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни:

1. Дати глибоку теоретичну та практичну підготовку студентам в галузі вивчення морфо-фізіологічних особливостей організму людини в різних функціональних станах.
2. Підготувати студентів до кваліфікованого проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту згідно з сучасними вимогами науки і практики
3. Сформувати у студентів практичні навички визначення морфо-функціональних особливостей фізичного розвитку дитини і перспектив вдосконалення їх в тому чи іншому виді спорту.
4. Поглибити загальнотеоретичну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

1.3 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 студентами **компетентностей**:

- **інтегральні**;
- **загальні**
- **спеціальні**

Інтегральні компетентності спеціальності:

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого- педагогічних наук.

Загальні компетентності спеціальності (ЗК):

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності (ФК):

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших галузях медицини.

ФК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

ФК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

ФК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».

Матриця компетентностей

№	Компетентність (Класифікація компетентностей за НРК)	Знання	Уміння/	Комунікація	Автономія та відповідальність
Інтегральна компетентність					
Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого- педагогічних наук.					
Загальні компетентності					
ЗК1.	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	Знати законодавчі та системоутворючі документи, що регулюють професійну діяльність.	Дотримуватись законодавства, уміти враховувати чинники які впливають на професійну діяльність фізичного	Здатність обмінюватися інформацією про законодавчі чинники що впливають на професійну діяльність фізичного	Бути відповідальним за власні професійні рішення, дотримання рамок професійної діяльності.

			терапевта та ерготерапевта.	терапевта та ерготерапевта.	
Спеціальні (фахові) компетентності					
ФК 3.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.	Основи патології, патофізіології, функціональної анатомії: принципи застосування та вплив засобів та методів фізичної терапії, ерготерапії.	Вміти пояснити реакції організму на ушкодження; загальні принципи і механізми процесів погіршення стану здоров'я, відновлення та одужання у контексті практичної діяльності у фізичній терапії, ерготерапії; патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної терапії, ерготерапії	Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних наукових та практичних знань.
ФК 5.	Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших галузях медицини.	Знати Закони України про охорону здоров'я, етичний кодекс, нормативні документи, що регламентують професійну діяльність; принцип отримання згоди пацієнта/клієнта на проведення заходів фізичної терапії, ерготерапії; особливості впливу стану пацієнта/клієнта та зовнішнього середовища на безпеку проведення заходів; особливості позиціонування та	Вміти виявляти фактичний і потенційний ризик, небезпеку для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця, відповідним чином реагувати на неї; узагальнювати усі результати обстеження і скласти відповідний план професійних дій враховуючи усі заходи безпеки та протипокази щодо кожної дії; запобігати небезпеці/ризик у мінімізувати	У разі невизначеності, звертатися по допомогу чи скеровувати пацієнта/клієнта до іншого фахівця сфери охорони здоров'я: у тактовній та зрозумілій формі реагувати на небезпечні дії колег.	Бути відповідальним при дотриманні вимог безпеки

		переміщення.	їх під час фізичної терапії, ерготерапії; безпечно використовувати обладнання; надати первинну допомогу при невідкладних станах.		
ФК 8.	Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.	Засоби методи та форми фізичної терапії, ерготерапії	Вміти безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії, ерготерапії; діяти наполегливо та цілеспрямовано; модифікувати обсяг навантаження, зміст та спрямованість занять в залежності від функціонального, психологічного та когнітивного стану пацієнта; вибирати необхідний рівень допомоги; визначити частоту занять і тривалість курсу фізичної терапії, ерготерапії; координувати реалізацію індивідуальної програми реабілітації з усіма учасниками реабілітаційного процесу: за необхідності корегувати цілі: обговорити	У разі невизначеності, звертатися по допомогу чи скеровувати пацієнта/клієнта до інших фахівців; надавати пацієнтові/клієнтові вербальні та невербальні підказки, коректуючи виконання вправ/дій і при потребі, перефразувати інструкції; взаємодіяти із членами міждисциплінарної команди, пацієнтом чи опікунами.	Бути відповідальним за ефективну реалізацію програми фізичної терапії, ерготерапії.

			реабілітаційний процес з пацієнтом/клієнтом та/або родичами, опікунами, близькими, іншими фахівцями; надати пацієнтам/клієнтам програму для самостійних занять.		
ФК 10	Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.	Знати форми та методи проведення та реєстрації результатів оперативного, поточного та етапного контролю за станом пацієнта/клієнта; критерії досягнення цілей; особливості коректування цілей та завдань, в залежності від результатів контролю; критерії оцінювання ефективності самостійної діяльності пацієнтів/клієнтів.	Вміти проводити оперативний, поточний та етапний контроль за станом пацієнта/клієнта та документувати їх результати; оцінювати ефективність фізичної терапії, ерготерапії; визначати ставлення пацієнта/клієнта до отриманих результатів; навчати пацієнта/клієнта застосувати методи самоконтролю: дотримуватися стандартизованих протоколів під час вимірювання результатів; інтерпретувати отримані дані; керувати процесом фізичної терапії, ерготерапії.	Чітко повідомляти про результати контролю при комунікації із членами мультидисциплінарної команди, пацієнтом чи опікунами.	Самостійно проводити оперативний та поточний контроль за станом пацієнта/клієнта: бути відповідальним за своєчасне та достовірне проведення контролю стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами, за належне документування отриманих результатів.
ФК 11.	Здатність адаптовувати свою поточну	Знати види та способи адаптації, принципи дії в	Вміти застосувати засоби	Встановлювати відповідні зв'язки з членами	Бути відповідальним за своєчасне

практичну діяльність до змінних умов.	новій ситуації.	саморегуляції, вмiти пристосовувати ся до нових ситуацій (обставин) життя та діяльності; підбирати та змінювати засоби, методи і форми фізичної терапії, ерготерапії відповідно до змінних умов.	мультидисциплінарної команди, пацієнтом чи опікунами для досягнення результату.	використання методів саморегуляції
---------------------------------------	-----------------	--	---	------------------------------------

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

Розподіл результатів навчання за видами навчальної діяльності

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання	Найменування навчальних дисциплін, практик
ЗК 1 ФК 3,5,8,10,11.	ПРН 6,9,10,11.	Засоби відновлення у спорті

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години (0 годин лекцій, 40 годин практичних занять, 50 годин самостійної роботи студентів) 3 кредити ЄКТС.

3. Структура навчальної дисципліни «Засоби відновлення у спорті»:

Тема	Лекції	Практичні заняття	СРС	Інд. Робота
Тема 1. Поняття працездатності в спорті.	-	4	4	-
Тема 2. Втома та її наслідки.	-	4	6	-

Тема 3. Педагогічні засоби відновлення.	-	4	10	-
Тема 4. Раціональне харчування спортсмена.	-	4		-
Тема 5. Фармакологічні засоби профілактики перевтоми та відновлення спортивної працездатності.	-	4		-
Тема 6. Спортивний масаж та його різновиди.	-	4	4	-
Тема 7. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	-	4		-
Тема 8. Застосування допінгу в спорті. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	-	4	12	-
Тема 9. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.	-	4	12	-
Тема 10. Засоби та методи фізичної рекреації.	-	4	2	-
Усього годин 90/ 3 кредити ECTS	0	40	50	-
Підсумковий контроль				Залік

4. Теми практичних занять

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Поняття працездатності в спорті.	4
2.	Втома та її наслідки.	4
3.	Педагогічні засоби відновлення.	4
4.	Раціональне харчування спортсмена.	4
5.	Фармакологічні засоби профілактики перевтоми та відновлення спортивної працездатності.	4
6.	Спортивний масаж та його різновиди.	4
7.	Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	4
8.	Застосування допінгу в спорті. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	4
9.	Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.	4
10.	Засоби та методи фізичної рекреації.	4
	Разом годин:	40

5. Тематичний план самостійної роботи студентів

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	4
2.	Загартування як фактор підвищення працездатності.	6
3.	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	6
4.	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	4
5.	Застосування допінгу в спорті.	8
6.	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	4

7.	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	8
8.	Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	4
9.	Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).	6
	Разом годин:	50

6. Тематичний план лекцій

Згідно наказу №2983-з (додаток 1-4) від 27.09.2023р. навчальним планом лекцій не передбачено.

7. Індивідуальні завдання – немає

8. Методи навчання

Методи використання слова. Основними видами словесної передачі знань у процесі фізичної терапії: пояснення, розповідь і бесіда (бесіди вступні; бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеня усвідомленості студентами своїх дій).

Методи забезпечення наочності. До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у натурі або у виді зображень, що сприймаються безпосередньо спостереження. Вивчення функціональних проб завжди супроводжується наочною їх демонстрацією викладачем або студентами із безпосереднім контролем викладача. Демонстрація завжди супроводжується поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується демонстрація засобу лікувальної фізкультури у вигляді фізичної вправи самим викладачем або кимось з студентів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Демонстрація досягає мети в тому випадку, якщо рух, який показують, гарно видно всім учням, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага учнів.

Методи практичних вправ. У теорії і практиці фізичної терапії термін «вправа» вбирає в себе два різних поняття: а) засіб фізичної реабілітації, тобто спеціально організована рухова дія; б) метод застосування засобів, суть якого полягає в навмисному, найчастіше багаторазовому повторенні визначених рухових дій з метою нормування фізичної активності в комплексному лікуванні захворювань, профілактиці їх загострень і ускладнень, відновленні належної якості життя хворої особи.

9. Методи контролю

Засвоєння програми «Засоби відновлення у спорті», забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль.

Формами і методами поточного контролю є формування студентами комплексів фізичних вправ при різних патологічних процесах, опитування студентів, виконання практичних навичок, функціональних проб, тестів й інші.

Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Форма підсумкового контролю – залік.

Критерії оцінювання. Залік отримують студенти після завершення викладання навчальної дисципліни, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Успішність студентів III курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені навчальною програмою. Студент має отримати оцінку з кожної теми. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки. Виставлені за традиційною шкалою оцінки конвертуються у бали.

10. Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу.

10.1. Оцінювання поточної навчальної діяльності. Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність студенту виставляються оцінки за 4-ри бальною (національною), при цьому враховуються усі види робіт, передбачені програмою дисципліни. Студент має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою.

11. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік. Семестровий залік з дисциплін проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії.

12. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти Для дисциплін формою підсумкового контролю яких є залік:

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 200 балів.

Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент за поточну навчальну діяльність для зарахування дисципліни становить 120 балів.

Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих студентом оцінок за 4-ри бальною (національною) шкалою під час вивчення дисципліни, шляхом обчислення середнього арифметичного (СА), округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за багатобальною шкалою таким чином:

$$x = \frac{CA \times 200}{5}$$

Для зручності наведено таблицю перерахунку за 200-бальною шкалою:

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу для дисциплін, що завершуються заліком.

4-бальна шкала	200-бальна шкал	4-бальна шкала	200-бальна шкал	4-бальна шкала	200-бальна шкал	4-бальна шкала	200-бальна шкал
----------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------

5	200	4.45	178	3.92	157	3.37	135
4.97	199	4.42	177	3.89	156	3.35	134
4.95	198	4.4	176	3.87	155	3.32	133
4.92	197	4.37	175	3.84	154	3.3	132
4.9	196	4.35	174	3.82	153	3.27	131
4.87	195	4.32	173	3.79	152	3.25	130
4.85	194	4.3	172	3.77	151	3.22	129
4.82	193	4.27	171	3.74	150	3.2	128
4.8	192	4.24	170	3.72	149	3.17	127
4.77	191	4.22	169	3.7	148	3.15	126
4.75	190	4.19	168	3.67	147	3.12	125
4.72	189	4.17	167	3.65	146	3.1	124
4.7	188	4.14	166	3.62	145	3.07	123
4.67	187	4.12	165	3.57	143	3.02	121
4.65	186	4.09	164	3.55	142	3	120
4.62	185	4.07	163	3.52	141	Менше 3	Недостатньо
4.6	184	4.04	162	3.5	140		
4.57	183	4.02	161	3.47	139		
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137		
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

Ранжування з присвоєнням оцінок „А”, „В”, „С”, „D”, „Е” проводиться для студентів даного курсу, які навчаються за однією спеціальністю і успішно завершили вивчення дисципліни. Студенти, які одержали оцінки FX, F («2») не вносяться до списку студентів, що ранжуються. Студенти з оцінкою FX після перекладання автоматично отримують бал „Е”.

Оцінка ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10 % студентів
B	Наступні 25 % студентів
C	Наступні 30 % студентів
D	Наступні 25 % студентів
E	Останні 10 % студентів

13. Методичне забезпечення: плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тести поточного студентів, кистьові динамометри, сантиметрові стрічки, спірометри, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки і т.ін.

14. ЛІТЕРАТУРА

О с н о в н а

1. Білл Брайсон. The Body. A Guide for Occupants. В-во: Transworld Digital. 2019 –464с.
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ:Олімпійська література, 2018. - 208 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
4. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. - 554 с.

5. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2017 – 120 с.

6. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск No3 (22).– Вінниця, 2017. – С. 469-476.

Додаткова:

1.Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

2.Пітер Абрахамс. How the Body Works. В-во: Amber. - 2017 – 512с.

Інформаційні ресурси

- zakon.rada.gov.ua/go/1556-18
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>
- dmsu.gov.ua/index/ua/material/16894
- sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...
- <http://uareferat.com>
- <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>
- mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19_4.pd
- elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko_Tumanova
- www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923
- <http://lp.edu.ua/node/1347>
- zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06
- ua.textreferat.com/referat-664.html
- www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901
- elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/883
- [nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN_2013_112\(1\)_24](http://nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN_2013_112(1)_24)
- studme.com.ua/.../programmno-normativnye_o...