

## Силабус дисципліни «Засоби відновлення у спорті і рекреація»



Додаток 2

До Процедури розробки та періодичного перегляду  
освітніх програм

<b>1. Загальна інформація</b>	
Назва факультету	Медичний №1
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	22 Охорона здоров'я, 227 Терапія та реабілітація, 227.02 Ерготерапія, другий (магістерський) рівень вищої освіти, денна форма
Навчальний рік	2025/2026н.р
Назва дисципліни, код (електронна адреса на сайті ЛНМУ імені Данила Галицького)	Засоби відновлення у спорті і рекреація, ВБ 2.10 <a href="http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medytsyny/">http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medytsyny/</a>
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини, адреса: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69, 79010, вул. Шімзерів, 5а, тел; +380(32)276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Кунинець Ольга Богданівна — кандидат біологічних наук, доцент, +380(32)276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	2 рік навчання
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	3/4 семестр
Тип дисципліни/модулю (обов'язкова/вибіркова)	вибіркова
Викладачі (імена, прізвища, наукові ступені і звання викладачів, які викладають дисципліну, контактний e-mail)	кандидат. мед. наук, доцент Магльована Г.М. <a href="mailto:halinamaglovana@gmail.com">halinamaglovana@gmail.com</a> ас. Марусяк С.В. ( <a href="mailto:avrielle1803@gmail.com">avrielle1803@gmail.com</a> ) кандидат мед. наук, доцент Леонт'єва З.Р. <a href="mailto:leontieva_s@ukr.net">leontieva_s@ukr.net</a>
Erasmus так/ні (доступність дисципліни для студентів у рамках програми Erasmus+)	ні
Особа, відповідальна за силабус (особа, якій слід надавати коментарі стосовно силабуса, контактний e-mail)	кандидат. мед. наук, доцент Магльована Г.М. <a href="mailto:halinamaglovana@gmail.com">halinamaglovana@gmail.com</a>
Кількість кредитів ECTS	3 кредити
Кількість годин (лекції/практичні заняття/самостійна робота студентів)	0/ 40 / 50
Мова навчання	Українська
Інформація про консультації	
Адреса, телефон та регламент роботи клінічної бази, бюро... (у разі потреби)	немає

### 2. Коротка анотація до курсу

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. Рациональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу. Значення рекреації неможливо переоцінити у відновленні спортсмена оскільки включає всі види діяльності людини у її вільний від роботи час.

### 3. Мета і цілі курсу

**Метою дисципліни є** сформувати знання, вміння і практичні навички з проведення лікувальної фізичної культури та залежно від виду захворювання використовувати основні і допоміжні прийоми спортивної медицини.

**Цілі** визначаються оволодінням професійних знань і вмінь, вмінням враховувати специфіку і відображати багатокomпонентну діяльність фахівця з фізичної терапії згідно класифікатора спеціальностей.

**Загальні компетентності ЗК:**

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

ЗК 02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 04. Здатність виявляти та вирішувати проблеми.

ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 06. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 07. Здатність працювати автономно.

ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

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

ФК 01. Здатність визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної, духовної сфер, обмеження заняттєвої участі пацієнта відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я(МКФ).

ФК 02. Здатність клінічно мислити, планувати терапію, застосовувати науково обґрунтовані засоби та методи доказової практики (Evidence-based practice), аналізувати та інтерпретувати результати, вносити корективи до розробленої програми фізичної терапії або ерготерапії чи компонентів індивідуального реабілітаційного плану.

ФК 03. Здатність ефективно спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, його родиною й опікунами, формувати розуміння власних потреб пацієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.

ФК 04. Здатність до роботи у реабілітаційній команді та міжособистісної взаємодії з представниками інших професійних груп різного рівня.

**4.Пререквізити курсу**

Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Засоби відновлення у спорті і рекреація» необхідна наявність базових знань і з таких дисциплін як: українська мова (за професійним спрямуванням), нормальна анатомія, нормальна фізіологія, патологічна анатомія, патофізіологія, фармакологія, біохімія, загальної хірургії, клінічної анатомії і оперативної хірургії, медичної психології, пропедевтики внутрішньої медицини, травматології і ортопедії, акушерства і гінекології, неврології, екстреної та невідкладної медичної допомоги, мануальної терапії, актуальних проблем фізіотерапії, курортології та реабілітації, інформаційних технологій в медицині, основ рефлексотерапії.

**5.Програмні результати навчання**

ПРет 01. Застосовувати у практичній діяльності доказову базу стосовно зв'язку між пацієнтом/клієнтом в цілому, його заняттєвою активністю, середовищем життєдіяльності та їх впливу на здоров'я і благополуччя людини.

ПРет 02. Застосовувати у практичній діяльності теорії та доказову базу щодо використання заняттєвої активності як основного терапевтичного інструменту ерготерапії у рамках біопсихосоціального підходу в реабілітації.

ПРет 04. Оцінювати, розвивати та відновлювати функції і структури організму, які впливають на заняттєву участь пацієнта/клієнта у сферах продуктивної діяльності, дозвілля та самообслуговування.

ПРет 05. Формулювати та документувати цілі і результати програми ерготерапії або складових індивідуальної програми реабілітації у співпраці з пацієнтом/клієнтом, пояснювати методи ерготерапевтичних втручань.

ПРет 06. Розробляти, проводити та коригувати програми ерготерапії або складові індивідуальної програми реабілітації на основі аналізу результатів ерготерапевтичного обстеження та/або втручання у співпраці з пацієнтом/клієнтом та надавати рекомендації стосовно продовження реабілітації.

ПРет 07. Оцінювати, адаптувати та модифікувати вплив середовища життєдіяльності людини на її заняттєву активність.

ПРет 08. Формувати та підтримувати терапевтичні стосунки з пацієнтом/клієнтом та його родиною та іншими причетними сторонами.

ПРет 09. Усвідомлювати та дотримуватися етичних аспектів професійної діяльності ерготерапевта.

ПРет 10. Ефективно співпрацювати з усіма членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди та іншими фахівцями сфер охорони здоров'я, освіти та соціальної політики, залучених до надання послуг пацієнтам/клієнтам.

ПРет 11. Планувати і виконувати наукові і прикладні дослідження у сфері ерготерапії, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методи та інструменти досліджень, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.

ПРет 12. Популяризувати професію та розповсюджувати знання з ерготерапії серед потенційних пацієнтів/клієнтів, а також у міждисциплінарному та загальнонауковому дискурсі.

**Список результатів навчання**

Код результату навчання	Зміст результату навчання	Посилання на код матриці компетентностей
<i>Код створюється при заповненні слабусу(категорія: Зн-знання, Ум-уміння, К-компетентності, АВ–автономність та відповідальність)</i>	<i>Результати навчання визначають, що студент повинен знати, розуміти та вміти виконувати, після завершення вивчення дисципліни. Результати навчання впливають із</i>	Символ коду програмного результату навчання у стандарті вищої освіти

	<i>заданих цілей навчання. Для зарахування дисципліни необхідно підтвердити досягнення кожного результату навчання.</i>	
<i>Зн-1</i>	методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;	<i>ПРет-1, ПРет-3, ПРет-4, ПРет-4, ПРет-5, ПРет-6, ПРет-7, ПРет-8, ПРет-9, ПРет-11, ПРет-12</i>
<i>Зн-2</i>	методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;	<i>ПРет-1, ПРет-2, ПРет-3, ПРет-4, ПРет-5, ПРет-6, ПРет-7, ПРет-8, ПРет-9, ПРет-10, ПРет-12</i>
<i>Зн-3</i>	особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;	<i>ПРет-1, ПРет-2, ПРет-3, ПРет-4, ПРет-4, ПРет-5, ПРет-6, ПРет-8, ПРет-9, ПРет-10, ПРет-11</i>
<i>Зн-4</i>	структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;	<i>ПРет-2, ПРет-3, ПРет-4, ПРет-5, ПРет-6, ПРет-7, ПРет-8, ПРет-9, ПРет-10, ПРет-11, ПРет-12</i>
<i>Зн-5</i>	засобів та методів відновлення в спорті;	<i>ПРет-1, ПРет-2, ПРет-3, ПРет-4, ПРет-5, ПРет-6, ПРет-7, ПРет-8, ПРет-9, ПРет-11, ПРет-12</i>

Зн-6	основні поняття та терміни рекреації	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
------	--------------------------------------	---

Ум-1	планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
Ум-2	застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, , ПРем-4, ПРем-5, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
Ум-3	застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;	ПРем-1, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-11, ПРем-12
Ум-4	володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-12
К-1	Встановлювати міжособистісні зв'язки для ефективного виконання завдань та обов'язків	ПРем-1, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11,
К-2	Представляти результати наукових досліджень письмово (у вигляді тез, наукових публікацій тощо) та усно(у формі доповідей, презентацій).	ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
АВ-1	Самостійно планувати та проводити наукові дослідження	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-5, , ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
АВ-2	Нести особисту відповідальність за результати власної професійної діяльності	ПРем-1, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-5, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-9, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12
АВ-3	Дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах	ПРем-1, ПРем-2, ПРем-3, ПРем-4, ПРем-4, ПРем-6, ПРем-7, ПРем-8, ПРем-10, ПРем-11, ПРем-12

#### 6.Формат і обсяг курсу

Формат курсу (вказіть очний, або заочний)	очний	
Вид занять	Кількість годин	Кількість груп
лекції	0	
практичні	40	
семінари	-	

самостійні		50		
7. Тематика та зміст курсу				
Код виду занять	Тема	Зміст навчання	Код результату навчання	Викладач
П-1	Поняття працездатності в спорті.	Працездатність у спорті	Зн-1, Зн-2, Зн-4, Зн-5 Ум-1, Ум-2, Ум-4, К-1, К-2. АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.
П-2	Втома та її наслідки.	Поняття втоми та її наслідки	Зн-1, Зн-3,Зн-4, Зн-6 Ум-3,Ум-4 К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
П-3	Педагогічні засоби відновлення.	Поняття про педагогічні методи відновлення у спорті.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6. Ум-1, Ум-3, Ум-4 К-1, К-2. АВ-1, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.

П-4	Раціональне харчування спортсмена.	Основи раціонального харчування спортсменів.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6. Ум-1, Ум-2, Ум-4 К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
П-5	Фармакологічні засоби профілактики перевтоми та відновлення спортивної працездатності.	Поняття фармакологічних засобів відновлення	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6. Ум-2, Ум-3. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
П-6	Спортивний масаж та його різновиди.	Поняття спортивного масажу.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6 Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4 К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
П-7	Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	Фізіотерапія в спорті.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-6 Ум-1, Ум-3, Ум-4, К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.

<i>П-8</i>	Застосування допінгу в спорті. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	Допінг у спорті	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6. Ум-2, Ум-3, Ум-4, К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
<i>П-9</i>	Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.	Аутогенне тренування, гіпноз, медитація.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6. Ум-2, Ум-3, Ум-4, К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
<i>П-10</i>	Засоби та методи фізичної рекреації.	Методи рекреації.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6. Ум-2, Ум-3, Ум-4, К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.

CPC-1	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	<p>1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глосарія – коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>	Зн-2, Зн-4, Зн-5 Ум-1, Ум-3, Ум-4 К-1, К-2. АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.
CPC-2	Загартування як фактор підвищення працездатності.	<p>1. Огляд за темою – письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глосарія – коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді з заданої теми необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємною темою можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6. Ум-2, Ум-3, Ум-4. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.
CPC-3	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	<p>1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глосарія – коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть</p>	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6. Ум-1, Ум-2, Ум-3. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.



		залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу. 5. Реферат.		
<i>CPC-4</i>	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету. 2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом. 3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні. 4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу. 5. Реферат.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6. Ум-1, Ум-2, Ум-3. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
<i>CPC-5</i>	Застосування допінгу в спорті.	1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету. 2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом. 3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні. 4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу. 5. Реферат.	Зн-1, Зн-3, Зн-4, Зн-6 Ум-1, Ум-2, Ум-4. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.
<i>CPC-6</i>	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету. 2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом. 3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні. 4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-5. Ум-1, Ум-3, Ум-4. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц.Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас.Марусяк С.В.

		<p>план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>		
CPC-7	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	<p>1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6. Ум-2, Ум-4. К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.
CPC-8	Самонавіювання, аутогенне ідеомоторне тренування.	<p>1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4 Ум-1, Ум-3 К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.
CPC-9	Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).	<p>1. Огляд за темою, письмово написати короткий літературний огляд на 1-2 стор., по темі, що рекомендується, із залученням додаткового матеріалу з друку й інформаційних ресурсів інтернету.</p> <p>2. Написання глоссарія–коротке роз'яснення термінів і понять по заданій темі, можна замінити кросвордом.</p> <p>3. Контрольна робота. Розрізняють</p>	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4 Ум-1, Ум-3 К-1, К-2. АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц. Магльована Г.М. доц. Леонт'єва З.Р. ас. Марусяк С.В.

		<p>контрольні домашні; поточні; письмові, графічні і практичні; фронтальні і індивідуальні.</p> <p>4. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію, зробити висновки й узагальнення. До доповіді з об'ємними темами можуть залучатися декілька студентів, між якими розподіляються питання з виступу.</p> <p>5. Реферат.</p>		
--	--	---	--	--

*Необхідно представити систему організації занять, використання інтерактивних методів, навчальні технології, що використовуються для передачі та засвоєння знань, умінь і навичок.*

### **8.Верифікація результатів навчання**

#### **Поточний контроль**

Здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу. Засвоєння програми 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. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 4-ри бальною (національною) шкалою

#### **Критерії оцінювання.**

Залік отримують студенти після завершення навчальної дисципліни згідно календарного плану, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Успішність студентів II курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені навчальною програмою. Студент має отримати оцінку з кожної теми із зарахуванням тем *СРС*. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної (усне опитування та написання тестових завдань різних рівнів складності) та практичної підготовки (практичні навички, уміння за сповнення та ведення медичної документації). Виставлені за традиційною шкалою оцінки конвертуються у бали. Навчальні заняття проводяться викладачем згідно навчального плану та програми.

#### **Підсумковий контроль**

Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру /залік.	
Шкали оцінювання	Традиційна 4-бальна шкала, багатобальна (200-бальна) шкала, рейтингова шкала ECTS	
Умови допуску до Підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття і отримав не менше, ніж 200 балів за поточну успішність з зарахуванням усіх тем.	
Вид підсумкового контролю	Методика проведення підсумкового контролю	Критерії зарахування
Залік	Мають бути зараховані усі теми, винесені на поточний контроль. Мінімальна кількість тестів–5.Оцінки з 4-рибальної шкали конвертуються у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою відповідно до Положення «Критерії, правила і процедури оцінювання результатів навчальної діяльності студентів».	Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену становить 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену становить 120 бали.

**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:

Таблиця 1

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

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
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		
4.6	184	4.04	162	3.5	140		
4.57	183	4.02	161	3.47	139	Менше 3	Недостатньо
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 перескладання автоматично отримують бал „Е”.

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

**9. Політика курсу**

Вказуються політики академічної доброчесності, специфічні політики програми, що мають значення для курсу Академічна доброчесність: очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак анемічної не доброчесності в роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Джерела підготовки: джерельна база може надаватись викладачем виключно в освітніх цілях без права передачі її третім особам. Студенти заохочуються до використання і іншої літератури, якої непередбачено у списку рекомендованої.

#### 10. 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 №3 (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>
- [dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894](http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894)
- [sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...](http://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.pdf](http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19_4.pdf)
- [elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko\\_Tumanova](http://elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko_Tumanova)
- [www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923](http://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](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06)
- [ua.textreferat.com/referat-664.html](http://ua.textreferat.com/referat-664.html)
- [www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901](http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901)
- [elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/883](http://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...](http://studme.com.ua/.../programmno-normativnye_o...)

Укладач силабуса  
Магльована Г.М., к.мед.н., доцент

(Підпис)

Завідувач кафедри  
Кунинець О.Б. к.біол.н., доцент

(Підпис)