



**Силабус дисципліни «Персональний тренінг»**

<b>1. Загальна інформація</b>	
Назва факультету	медичний
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	22 Охорона здоров'я, 227.02 Фізична терапія, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма
Навчальний рік	2029/2030 н.р
Назва дисципліни, код(електронна адреса на сайті ЛНМУ імені Данила Галицького)	“Персональний тренінг”, ВБ 4.9 <a href="http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medycyny/">http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medycyny/</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)	4 рік навчання
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	7/8 семестр
Тип дисципліни/модулю (обов'язкова/вибіркова)	вибіркова
Викладачі (імена, прізвища, наукові ступені і звання викладачів, які викладають дисципліну, контактний e-mail)	доц.Хомишин В.П. <a href="mailto:personaplus@ukr.net">personaplus@ukr.net</a> доц.Іваночко О.Ю. <a href="mailto:o_ivanochko@ukr.net">o_ivanochko@ukr.net</a> ст..викл.Киван-Мультиан Н.В. <a href="mailto:nata.kymu@gmail.com">nata.kymu@gmail.com</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)	доц.Хомишин В.П. <a href="mailto:personaplus@ukr.net">personaplus@ukr.net</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
<b>2. Коротка анотація до курсу</b>	
<p>Вибіркова навчальна дисципліна «Персональний тренінг» спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, здатності виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані та наукові задачі і практичні проблеми у сфері персонального тренінгу. Дисципліна теоретично та практично готує студентів до опанування основ планування індивідуального тренування осіб, оцінки стану їх здоров'я та рівня фізичної підготовленості, особливостей способу життя та факторів ризику, з урахуванням їх фізичного розвитку, фізичних якостей. Поглиблення знань теоретичної і психологічної підготовки. Визначення засобів і методів оцінки та контролю; використання з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ, масажу та природних чинників (факторів) в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності. хворих та інвалідів, вивчає класичні і нові дані спрямовані, щодо формування здорового способу життя, питань міжсекторальної взаємодії, зарубіжного досвіду та успішної реалізації профілактичних програм. Базується на теоретичних знаннях, практичних уміннях і навиках, засвоєних при засадах суспільних (соціологія, психологія, культура) і природничих (біологія, фізика, хімія, гігієна, основи анатомії і фізіології) наук, закладає основи формування студентами умінь та навичок, які визначаються кінцевими цілями вивчення</p>	

«Персональний тренінг», як вибіркової навчальної дисципліни та можуть бути використані при вивченні фізичної реабілітації, спортивної медицини, мануальної терапії та інших дисциплін у майбутній професійній діяльності. Вивчення дисципліни передбачає опанування теоретичних знань з предмету, завданнями, функціями та особливостями взаємодії, зокрема здобувачі вищої освіти мають одержати знання щодо сутності здорового способу життя, основних завдань, принципів та напрямків державної освітньої політики; сформувати практичні уміння та навички проведення активних форм методів збереження, зміцнення здоров'я; сприяти формуванню навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення з питань здорового способу життя.

### 3. Мета і цілі курсу

1. Метою викладання навчальної дисципліни «Персональний тренінг» є формування у майбутніх бакалаврів базових знань та вмінь щодо роботи на посаді асистент фізичного терапевта. Основними завданнями вивчення дисципліни «Персональний тренінг» є: ознайомлення студента зі змістом основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків асистента фізичного терапевта; особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, підготовка майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на посаду асистент фізичного терапевта, підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань, навичок та вмінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни. Згідно з вимогами програми студенти повинні досягти результатів навчання (компетентностей). викладання дисципліни «Персональний тренінг» є отримання вмінь і навичок для застосування різноманітних засобів в майбутньої профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я. Набуття студентом знань та вмінь в даній галузі знань, покращення фізичного розвитку; удосконалення функціонального, фізичного та психофізіологічного стану; розуміння принципів роботи за спеціалізацією фізична терапія.

2. Цілями вибіркової навчальної дисципліни «Персональний тренінг» є послідовне формування особистості фахівця відповідного рівня освіти у вищих медичних навчальних закладах, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, а також отримання вмінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутній профілактично-лікувальній діяльності. Набуття студентом знань та вмінь щодо покращення фізичного розвитку; удосконалення функціонального, фізичного та психофізіологічного стану пацієнта. Формування здатності використовувати знання, уміння, навички та розуміння для вирішення типових задач діяльності лікаря в галузі охорони здоров'я; оволодіння обов'язковими практичними навичками, технікою виконання основних рухових навичок та вмінь.

Основними завданнями вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Персональний тренінг» є:

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану пацієнта;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я;
- теоретична та практична підготовка студентів до опанування основ планування персонального тренування з урахуванням фізичного розвитку, фізичних якостей, фізичного стану та функціональної підготовленості пацієнтів;
- збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей;

### Загальні компетентності (ЗК)

1.ЗК 04. Здатність виявляти та вирішувати проблеми.

2.ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

3.ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

### 4. Пререквізити курсу

Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Персональний тренінг» необхідна наявність базових знань із таких дисциплін як: українська мова (за професійним спрямуванням), нормальна анатомія та фізіологія, біохімія, медична біологія, спортивна медицина, мануальна терапія, неврологія, філософія, психологія, психологія, фізична реабілітаційна медицина, спортивна медицина та фізична реабілітація, гігієна, медичне право, організації охорони здоров'я, фізичне виховання. Опанування знань та вмінь, що дадуть можливість розробляти персональні програми оздоровчої та реабілітаційної спрямованості, встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичних вправ на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

### 5. Програмні результати навчання

1. Формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності.

2. Усвідомлювати та керуватися у своїй діяльності громадянськими правами, свободами та обов'язками, підвищувати загально-освітній культурний рівень.

### Список результатів навчання

Код результату навчання	Зміст результату навчання	Посилання на код матриці компетентностей
<i>Код створюється при заповненні силабусу (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 заданих цілей навчання. Для зарахування дисципліни необхідно підтвердити досягнення кожного результату навчання.</i>	<i>Символ коду Програмного результату навчання у Стандарті вищої освіти</i>

<p><i>Зн-1</i></p> <p><i>Зн-2</i></p> <p><i>Зн-3</i></p> <p><i>Зн-4</i></p> <p><i>Зн-5</i></p> <p><i>Зн-6</i></p> <p><i>Зн-7</i></p>	<p>Оволодіти сучасними знаннями щодо розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. Аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта.</p> <p>Оволодіти знаннями техніки виконання основних рухових навичок та умінь, навичок самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження.</p> <p>Отримати знання з основ здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності, організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової, методиками оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;</p> <p>Оволодіти методами вибору і аналізу інформації, від інших фізичних терапевтів та фахівців, залучених до реабілітації;</p> <p>Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та результатів персонального тренінгу.</p> <p>Розуміти процеси, які відбуваються в організмі пацієнта/клієнта, використання знань при проведенні персонального тренінгу</p> <p>Оцінювати, обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у клінічній, науковій, освітній діяльності.</p>	<p>ПРН 06, ПРН 07,</p> <p>ПРН 07</p> <p>ПРН 08</p> <p>ПРН 08, ПРН 14,</p> <p>ПРН 17</p> <p>ПРН 06, ПРН 14</p> <p>ПРН 14, ПРН 17</p>
<p><i>Ум-1</i></p> <p><i>Ум-2</i></p> <p><i>Ум-3</i></p> <p><i>Ум-4</i></p>	<p>Оволодіти методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю;</p> <p>Отримати необхідні знання, вміння та навички в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;</p> <p>Вміти застосовувати знання у практичних ситуаціях основні рухові навички та уміння. основні методика оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; виконання тести професійно-прикладної фізичної підготовленості</p> <p>Складати і комплекси фізичних вправ, що спрямовані на зміцнення м'язового корсету, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості; загальної</p>	<p>ПРН 06, ПРН 07</p> <p>ПРН 06, ПРН 07</p> <p>ПРН 06, ПРН 07</p> <p>ПРН 14, ПРН 17</p>

Ум-5	виривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;  Реалізувати програми фізичної терапії фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.	ПРН 08, ПРН 17
Ум-6	Налагоджувати зворотній зв'язок з пацієнтом/клієнтом, за потреби коректувати та перефразувати інструкції;	ПРН 08
Ум-7	Поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти з використанням сучасних професійних ресурсів; застосовувати адекватні відповідні методи дослідження та статистичного аналізу;	ПРН 06, ПРН 14
Ум-8	Дотримуватися етичних норм під час досліджень у галузі охорони здоров'я; використовувати критичний підхід під час досліджень; уміти організувати власні дослідження та брати участь у колективних;	ПРН 17
К-1	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.	ПРН 06, ПРН 07
К-2	Здатність виявляти та вирішувати проблеми. Здатність приймати обґрунтовані рішення.	ПРН 14, ПРН 17
АВ-1	Самостійно планувати та проводити наукові дослідження	ПРН 06, ПРН 07
АВ-2	Нести особисту відповідальність за результати власної професійної діяльності	ПРН 14, ПРН 17
АВ-3	Дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах	ПРН 08

#### 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	Тема 1. Мета та завдання персонального тренінгу.	Методологічні засади, класифікація фізичних вправ при персональному тренуванні.	Зн-1, Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн7 Ум-1, Ум-2, УМ-3, Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультан Н.В., старший викладач Новицький О.О.,

				старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-2	Тема 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Медичний огляд.	Опитування, співбесіда. Проведення медичного огляду.	Зн -1, Зн -2, Зн -3, Зн — 4, Зн -5, Зн-6, Зн-7, Ум -4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.к.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-3	Тема 3. Організація та проведення тестування фізичної підготовленості.	Визначити основні методи, засоби та форми оцінювання фізичної підготовленості. Визначення фізичної працездатності.	Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-4	Тема 4. Основні принципи індивідуалізації тренувального процесу.	Фактори, які впливають на здоров'я. Ступінь підготовленості клієнта, можливі негативні впливи. Складові частини тренувальної програми. Обсяг тренувального навантаження: кількість повторень і підходів, тривалість інтервалів відпочинку, збільшення та варіативність фізичного навантаження	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-5	Тема 5. Розробка тренувальних програм	Основні принципи тренувального процесу. Вправи без предметів, вправи з предметами, приладами та снарядами.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-4, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-6	Тема 6. Персональні данні, значення для розробки програми за індивідуальним запитом	Вибір вправ та послідовності їх виконання. Варіативність фізичного навантаження. Складові частини тренувальної програми.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-12, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький



				О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
П-7	Тема 7.Персональні тренувальні програми для вагітних жінок	Принципи призначення фізичних вправ для вагітних жінок.Вибір початкових положень (руховий режим, вікові особливостей і тренуваність, і т.д.	Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-2,, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
П-8	Тема 8. Розробка персональних програм для літніх людей та дітей препубертатного віку.	Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності .	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, Ум-8 ,К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ- 3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
П-9	Тема9. Розробка персональнихтре нувальних програм для осіб з порушеннями функції опорно- рухового апарату і травмами.	Показання при призначенні фізичних вправРеабілітація після травм; хронічний больовий синдром; захворювання хребта і суглобів; хронічні корекція постави; плоскостопість; надлишкова маса тіла; загальне поліпшення фізичної форми.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7,Ум-1, Ум-2,Ум-5,Ум-8, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
П-10	Тема 10. Розробка персональних програм для осіб з бойовими травмами.	Поранення та переломи кінцівок. Мінно-вибухові травми. Черепно- мозкова травма. Посттравматичний стресовий розлад.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, Ум-8 , К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
П-11	Тема 11. Заняття фізичними вправами з особами літнього віку та дітьми	Дозування фізичних Рухові режими при побудові індивідуальних програм, програми з фізичної терапії, вправ.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладачНовицький

	препубертатного віку			О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-12	Тема 12. Заняття з особами з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами.	Вибір початкових положень (залежить від рухового режиму, вікових особливостей і тренуваності). Вибір кількості м'язових груп, що беруть участь в русі. Чергування м'язових навантажень. Ступінь складності вправ.	Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7 К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-13	Тема 13. Розробка персональної тренувальної програми для особи з особливими потребами за станом здоров'я	Комплекси персонального тренінгу спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організм	Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-14	Тема 14. Розробка персональних тренувальних програм для осіб з особливими потребами.	Вибір механізму дії, вибір темпу й інтенсивності фізичного навантаження, вибір числа і характеру виконання вправ. (активні й пасивні), вибір амплітуди рухів, ступінь силового напруження м'язів і т.д..	Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-15	Тема 15. Розробка програми персональних тренувань.	Визначення ефективності персональної тренувальної програми.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
П-16	Тема 16. Розв'язування ситуативних задач.	За даними огляду і функціональних досліджень сформулювати програму персональних тренувань.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький



				О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
СРС-1	Роль та функції асистента фізичного терапевта.	Система персонального тренування, та побудова процесу персонального тренування.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8 Ю К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
СРС-2	Мета та завдання персонального тренінгу.	Методична спрямованість. Методична спрямованість. Фактори психологічної сумісності асистента фізичного терапевта та пацієнта.	Зн -1, Зн -2, Зн -3, Зн — 4, Зн -5, Зн-6, Зн-7, Ум -4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
СРС-3	Підготовка та підвищення кваліфікації асистента фізичного терапевта .	Опрацювання теоретичного матеріалу. Отримати необхідні знання, вміння та навички в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, та відновлення.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-4, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
СРС-4	Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості.	Нормативи оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладачНовицький О.О., старший викладачВеревкін О.О., викладачКравець Х.П
СРС-5	Основні функціональні показники.	Витривалість, м'язова сила, м'язева витривалість, гнучкість.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-4, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В.,

	Результати оцінки			старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-6	Визначення ефективності тренування. Складання тренувальної програми	Визначення рівня підготовленості. Методи, форми та засоби застосування вправ, вибір та комбінування вправ, тренувальні схеми, прийоми зміни інтенсивності тренувань	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-7	Методика проведення тренувальних занять без використання та з використанням тренажерів	Опрацювання теоретичного матеріалу: характеристика, засоби дозування фізичного навантаження на заняттях без використання та з використанням тренажерів. Механізми дії.	Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-8, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-8	Компоненти програми тренування аеробної та швидкісно-силової витривалості. Поєднання силового та швидкісного тренування з іншими видами вправ.	Опрацювання теоретичного матеріалу. Зміна кількості повторювань кожної вправи. Вибір темпу й інтенсивності фізичного навантаження. Вибір числа і характеру виконання вправ (активні й пасивні). Вибір амплітуди рухів.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-9	Основи планування індивідуального тренувального процесу різного контингенту пацієнтів з урахуванням їх фізичного розвитку, необхідності розвитку	Опрацювання теоретичного матеріалу. Визначення оптимального рухового режиму, що сприятиме поступовій і адаптації організму до зростаючих фізичних навантажень.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мультиан Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П

	фізичних якостей,			
СРС-10	Бойові травми. Індивідуальний тренінг	Застосування фізичних вправ при різноманітних порушеннях Поранення та переломи кінцівок. Мінно-вибухові травми. Черепно-мозкова травма. Посттравматичний стресовий розлад.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-11	Базові поняття та зміст основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків асистента фізичного терапевта	Опрацювання теоретичного матеріалу.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-12	Завдання персонального тренера	Відбір, оцінка рівня рухової підготовленості, рекомендація видів занять, їх інтенсивності, тривалості, частоти, керівництво окремими особами або групами під час занять, контроль реакції на навантаження, корекція навантаження, і т.д.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-13	Розробка персональної тренувальної програми для особи з особливими потребами за станом здоров'я	Протипоказання для застосування фізичних вправ. Підбір рухового режиму навантажень для активації захисних, пристосувальних механізмів організму	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-14	Розробка персональних трене	Імобілізаційний та постімобілізаційний періоди,	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7,	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту

	нувальних програм для осіб з особливими потребами.	посттравматичний та постімобілізаційний періоди при травмах кінцівок. Виконання вправ для всіх м'язових груп середньої сили в повільному і середньому темпі.	Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-15	Визначення ефективності персональної тренувальної програми.	Опрацювання теоретичного матеріалу. Визначити функціональний стан особи після проведення програми з персонального тренінгу.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П
СРС-16	Розв'язування ситу аційних задач.	Окреслити комплекси заходів спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, здійснення заходів первинної та вторинної профілактики.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	к. біол. н., доцент, Хомишин В.П., к.н. з ф.в. і спорту Іваночко О.Ю., старший викладач Киван-Мульта Н.В., старший викладач Новицький О.О., старший викладач Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П

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 «Фізична терапія» 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 IV 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 заповнення 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	Студент відвідав усі практичні заняття і отримав не менше, ніж 120 балів за поточну

підсумкового контролю	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-ри бальної шкали конвертуються у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою відповідно до Положення «Критерії, правила і процедури оцінювання результатів навчальної діяльності студентів».	Максимальна кількість балів - 200. Мінімальна кількість балів- 120

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:

$$x = \frac{CA \times 120}{5}$$

**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 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		
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137	Менше 3	Недос-татнь
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

Ранжування з присвоєння 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
A	Найкращі 10 % студентів
B	Наступні 25 % студентів
C	Наступні 30 % студентів
D	Наступні 25 % студентів
E	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, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної 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 не передбачено у списку рекомендованої.

## 10. Література

### Основна (базова)

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. – Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.
2. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. – Краматорськ: Каштан, 2019. – 480 с.
3. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування /А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес-Поліграф, 2012. С. 76-112.
4. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
5. Медична реабілітація під ред. В.М. Сокрута, підручник, 2015 р., 576 с. Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та чкрпно-мязковими травмами в умовах-санітарно-курортних та реабілітаційних заходів.: методичний посібник. /за заг. ред. Заболотної І.Б., Бобовії І.К. – Одеса КП ОМД, 2022. - 57с
6. Physicaleducationandsportsas a factorofphysicalandspiritualimprovementofthenation / GrygusIhorMykhailovych, KashubaVitaliiOleksandrovyeh, MahlovanyiAnatoliiVasylovych, SkalskiDariuszVladyslav : Scientificmonograph. Riga, Latvia : "BaltijaPublishing", 2022. 466 p.
7. OxfordTextbookofGlobalPublicHealth, 6 edition. EditedbyRogesDetels, MartinGulliford, QuarraishaAbdoolKarimandChorhChuanTan. – OxfordUniversityPress, 2017. – 1728 p.

### Допоміжна

1. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Хомишин В.П. Методи та засоби розвитку фізичних якостей / А. Магльований, О. Кунинець Б., В. Хомишин [і. ін.] // Методичні вказівки для студентів I курсу підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 226 «Фармація». Львів, 2022.- 21 с.
2. [MahlovanyuAnatoliy, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 \(2021\): pp 28-32.](#)
3. [Guzii O. V., Romanchuk A. P., Maglyovanyi, AV, Trach, VM. Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training. 5th International Eurasian Conference On Sport Education, Society, Lviv, Ukraine, 9-11 July 2021, 83-84.](#)
4. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення: курс лекцій/уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.
5. Прозатвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» 2020: постанова Кабінету Міністрів України від 31 жовтня 2011. № 1164 [Електронний ресурс].
6. Humanhealthandfactorsthat affectthebodyas a whole (здоров'я людини та чинники, які впливають на стан організму в цілому) / VolodymyrHrynovets, AnatoliyMahlovanyu, IgorHrynovets, AnnaBuchkovska, OlhaKunynets, OlexandrNovytskyu // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (REHABILITATION & RECREATION) №6, 2020. С . 89-94 <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033303>.

### Інтернетресурси:

1. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
2. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>
3. Портал превентивної освіти: <http://autta.org.ua/>
4. [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
5. [www.who.org](http://www.who.org)
6. [www.edc.org](http://www.edc.org)



7.

[www.unesco.org](http://www.unesco.org)

**11. Обладнання, матеріально-технічне і програмне забезпечення дисципліни/ курсу**  
Медичний інвентар, комп'ютер, навчальні відеофільми, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, тести поточного та підсумкового контролю підготовленості студентів.

**12. Додаткова інформація**

*Вся інша інформація, важлива для студента, яка не включена до стандартного опису, наприклад, контактні дані відповідального за освітній процес на кафедрі, інформацію про науковий гурток кафедри, інформацію про маршрути заняття, інформація про необхідність оснастити себе власним забезпеченням з охорони праці; інформація про місце проведення занять; посилання на сторінки веб-сайту / кафедри, тощо*

Укладач силябуса  
Хомишин В.П., к.біол.н., доцент



(Підпис)

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



(Підпис)