



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Програми фізкультурно-спортивного відновлення»**

<b>Спеціальність</b>	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Освітній рівень</b>	<i>перший (бакалаврський)</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>вибіркова</i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Курс / семестр</b>	<i>2 курс; 4 семестр</i>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<i>5</i>
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	<i>Лекції – 20 год.</i>
	<i>Практичні – 32 год.</i>
	<i>Самостійна робота – 98 год.</i>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	<i>Диференційований залік</i>
<b>Кафедра</b>	<i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a></i>
<b>Викладач (-і)</b>	<i>Гета Алла Володимирівна, к.фіз.вих., доцент</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>e-mail: <a href="mailto:avg2901ne@gmail.com">avg2901ne@gmail.com</a></i>
<b>Дні занять</b>	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
<b>Консультації</b>	<i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>

**Мета навчальної дисципліни** полягає у формуванні в здобувачів вищої освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо науково обґрунтованого планування, реалізації та оцінювання ефективності програм фізкультурно-спортивного відновлення з урахуванням функціонального стану, індивідуальних особливостей і потреб осіб різних вікових та соціальних груп.

**Програмні результати навчання**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне самокритичне мислення;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою спортом;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати сучасні здоров'язберезувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

**Передумови для навчання**

Попередньо опановані дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія людини», «Анатомія людини».

<b>Індивідуальні завдання</b>	не передбачені
-------------------------------	----------------

**Зміст навчальної дисципліни**

**Тема 1.** Теоретичні основи фізкультурно-спортивного відновлення та реабілітації. **Тема 2.** Функціональні порушення організму та принципи побудови відновлювальних програм. **Тема 3.** Засоби і методи фізкультурно-спортивного відновлення. **Тема 4.** Програми відновлення після фізичних навантажень, травм і перенапруження. **Тема 5.** Індивідуалізація фізкультурно-спортивних програм відновлення для різних контингентів. **Тема 6.** Контроль ефективності та корекція програм фізкультурно-спортивного відновлення. **Тема 7.** Інноваційні та інтегративні технології у фізкультурно-спортивному відновленні.

<b>Сторінка курсу на платформі Moodle</b>	<a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527</a>
---	---

**Рекомендовані джерела**

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навч. посіб.



К.: Олімпійська література, 2008. 354 с.

2. Васильєва Т. Д. Реабілітація: підручник. Харків: ДЦОІФК, 2020. 221 с.
3. Гендін А. М. Фізична реабілітація: навч. посіб. К.: Медицина, 2020. 225 с.
4. Захаров В. Б. Валеологія та реабілітація: навч. посіб. К.: Медицина, 2022. 265 с.
5. Фурманов А. Г. Оздоровча фізична культура: навч. посіб. Маріуполь: Тесей, 2013. 528 с.
6. Зайцев А. А. Лікувальна реабілітація. Ужгород: Вид-во Університету, 2023. 360 с.
7. Годунов С. Ф. Спортивна та клінічна реабілітація / за ред. А. М. Волкова. К., 2020. 276 с.

### Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

### Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Робота на заняттях та виконання практичних завдань	70
Диференційований залік	30
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>

### Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно
1–34	F	

### Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527>