

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Іщенко Н.М.

«26» 08 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
СТАНУ ЛЮДИНИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробники

Стародубцев С.Г.

Біла А. А.

Крайник Т.М.

Завідувач кафедри розробника, завідувач
кафедри спеціальності, гарант освітньої
програми

Кочина М. Л.

Декан факультету ФВіС

Чернозуб А. А.

Начальник НМВ

Шкірчак С. І.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації		
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»		
Спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»		
Спеціалізація (якщо є)	227.01. Фізична терапія		
Освітня програма	Фізична терапія		
Рівень вищої освіти	Магістр		
Статус дисципліни	Нормативна		
Курс навчання	5		
Навчальний рік	2020-2021		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	9	-	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредитів / 180 годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	– лекції	30	-
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	30	-
	– годин самостійної роботи студентів	120	-
Відсоток аудиторного навантаження	33		
Мова викладання	українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)	-		
Форма підсумкового контролю	екзамен		

Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

Завдання:

Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
	ЗК3	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі пацієнта використовуючи стандартизовані та нестандартні інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати терапію.
	СК2	Здатність розуміти клінічний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання, принципи та характер лікування.
	СК5	Здатність на засадах МКФ обстежувати осіб різного віку, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією, визначати їх фізичний стан та рівень фізичного розвитку.
	СК8	Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Основи фізичної реабілітації», «Фізіологія рухової активності», «Сучасні системи медико-біологічного контролю у фізичній реабілітації», «Функціональна діагностика у фізичній реабілітації».

В результаті вивчення дисципліни студент має знати:

- методи дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;
- методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливості підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засоби та методи відновлення в спорті.

має вміти:

- 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;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;

- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 3	Демонструвати здатність проводити фізичну терапію пацієнтів/ клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями
ПРН 5	Демонструвати уміння визначати функціональний стан осіб різного віку, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією
ПРН 6	Проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі
ПРН 13	Демонструвати уміння реалізовувати індивідуальні програми фізичної терапії відповідно до наявних ресурсів і оточення
ПРН 15	Демонструвати уміння коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів

Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Біологічні механізми втоми і відновлення	4	6	20
2	Діагностика втоми й відновлення	6	4	20
3	Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена	6	4	20
4	Психологічні засоби відновлення	4	6	20
5	Медико-біологічні засоби відновлення у спорті	4	6	20
6	Медико-біологічні засоби відновлення у спорті	6	4	20
	Всього за курсом	30	30	120

2. Зміст навчальної дисципліни

2.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження 1) Функціональні стани спортсменів при фізичному навантаженні. Класифікація функціональних станів. 2) Загальна характеристика та механізми втоми. Причини виникнення після фізичних навантажень. 3) Перевтома і перетренованість.	2
2	Тема 2. Методи оцінювання функціонального стану спортсменів 1) Фізіологічні методи діагностики 2) Психофізіологічні методи діагностики 3) Медичні та біохімічні маркери діагностики	2
3	Тема 3. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена 1) Характеристика причин виникнення стану пере тренуваності	2

	2)Характеристика засобів відновлення у спорті. Педагогічні, Психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.	
4	Тема 4. Психологічні засоби відновлення. 1) Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів 2) Способи регуляції стресу 3) Методи психологічної підготовки спортсмена 4) Компоненти психологічного відновлення	2
5	Тема 5. Педагогічні методи відновлення у спорті 1) Особливості досягнення максимального ефекту 2) Педагогічні методи відновлення та активний відпочинок	2
6	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Фізіотерапевтичні засоби відновлення. 1) Гідротерапія (лазня, ванни, душ) 2) Масаж. Види масажу. Особливості спортивного масажу. 3) Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	2
7	Тема 7. Нетрадиційні методи відновлення. 1) Рефлексотерапія (голковотерапія, акупунктура, електропунктура) 2) Анімалотерапія 3) Біоенерготерапія 4) Пресотерапія, баротерапія 5) Фітотерапія	2
8	Тема 8. Основи відновлювального харчування. 1) Основи раціонального харчування. 2) Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження 3) Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища	2
9	Тема 9. Основи відновлювального харчування 1) Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів 2) Жири у відновленні працездатності спортсменів 3) Значення білків у відновленні працездатності 4) Мікроелементи у харчування	2
10	Тема 10. Регідратація у спорті 1)Напої, що сприяють регідратації 2) Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої,що стимулюють відновлення	2
11	Тема 11. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності 1)Фармакологічна корекція у спорті 2)Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті 3)Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту 4)Заборонені препарати та методи	2
12	Тема 12. Особливості використання різних засобів відновлення у спорті 1)Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту. 2)Відновлення у легкій атлетиці 3) Відновлення у важкій атлетиці та єдиноборствах	2
13	Тема 13. Особливості використання різних засобів відновлення у спорті (продовження) 1) Відновлення спортсменів-стрільців 2) Відновлення спортсменів ігрових видів спорту 3) Відновлення спортсменів циклічних видів спорту	2
14	Тема 14. Особливості адаптації спортсменів до зміни умов життєдіяльності.	2

	1) Адаптація спортсменів до різних кліматичних умов 2) Особливості відновлення спортсменів при порушенні біоритмів	
15	Тема 15. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів. 1) Новітні технології відновлення працездатності. 2) Сучасні технічні засоби відновлення працездатності	2

2.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення. 1) Особливості використання засобів відновлення працездатності 2) Методика відновлення фізичної працездатності спортсменів та при фізичній реабілітації	2
2	Тема 2. Стомлення та його наслідки. 1) Суть, причини і загальний механізм розвитку стомлення 2) Показники та стадії втоми 3) Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми	2
3	Тема 3. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість. 1) Наростання тренуваності 2) Перевтома	2
4	Тема 4. Раціональне харчування спортсмена та пацієнта 1) Раціональне і збалансоване харчування. 2) Енергетичні витрати людини і енергетична цінність їжі. 3) Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика. 4) Основні принципи харчування спортсменів	2
5	Тема 5. Загартування як фактор підвищення працездатності. 1) Загартування. 2) Види і принципи загартування. 3) Роль загартування у спорті та фізичній реабілітації.	2
6	Тема 6. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена та реабілітованого 1) Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань 2) Гігієнічні вимоги до структури, змісту 3) Гігієнічне нормування тренувальних занять 4) Гігієнічне забезпечення навчально-тренувальних зборів 5) Правильний режим дня спортсмена 6) Режим дня при комплексній фізичній реабілітації	2
7	Тема 7. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності. 1) Вітаміни. 2) Протигіпоксичні засоби 3) Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси 4) Препарати, що застосовуються при печінково–більовому синдромі. 5) Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.	2
8	Тема 8. Спортивний масаж та його різновиди. 1) Спортивний масаж 2) Тренувальний масаж а) Прийоми, що рекомендуються для загального тренувального масажу 3) Попередній масаж а) розминочний масаж	2

	б) масаж в передстартових станах в) зігріваючий масаж	
9	Тема 8. Спортивний масаж та його різновиди. 4) Відновний масаж 5) Особливості проведення масажу в окремих видах спорту	
10	Тема 8. Спортивний масаж та його різновиди. б) Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату а) методика проведення масажу при розтягуванні зв'язок суглобів б) методика масажу при вивихах в) методика масажу при переломах г) методика масажу при пошкодженні фасцій і м'язів д) методика проведення масажу при міалгії е) методика масажу при міозиті	2
11	Тема 9. Застосування допінгу в спорті. 1) Допінг 2) Заборонені препарати та методи (офіційний перелік Міжнародного олімпійського комітету) 3) Боротьба з допінгом у спорті	2
12	Тема 10. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю 1) Кодекс ВАДА 2) Здійснення допінг-контролю 3) Допінг тест	2
13	Тема 11. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування. 1) Основні поняття та сутність маніпулятивного впливу 2) Форми сугестивного впливу. Навіювання. 3) Самонавіювання. 4) Вхідження в певний образ. 5) Аутогенне тренування. 6) Застосування в клініці аутогенного тренування. 7) Ідеомоторне тренування.	2
14	Тема 12. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.). 1) Кріотерапія 2) Баротерапія	2
15	Тема 13. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.). 3) Лазерна терапія 4) Інші види	2

2.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати індивідуальну роботу на одну із запропонованих тем.

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см);

верхнє і нижнє поле – 2 см., лїве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний вїдступ має бути однаковим у всьому тексті і дорївнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слїв та словосполучень мають вїдповїдати чинним стандартам з бїблїотечної та видавничої справи (наприклад: Мїністерство внутрїшнїх справ України (далї – МВС)).

Роздїли та пїдроздїли мають мїстити заголовки, якї належить точно вїдтворювати у змїсті. Заголовки роздїлїв, як правило, розмїщують посерединї рядка. Назви роздїлїв друкують великими лїтерами без роздїлових знаків у кїнці, без пїдкреслень. Заголовки роздїлїв слїд починати з належного вїдступу.

Абзацний вїдступ має бути однаковим у всьому тексті і дорївнювати п'яти знакам (стандартний вїдступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і бїльше речень, їх роздїляють крапкою. Перенїс слїв у заголовках роздїлїв слїд уникати. Вїдстань мїж заголовком і подальшим чи попереднїм текстом, при друкованому виготовленнї письмової роботи, повинна становити не менше двох рядкїв.

Нумерацїя сторїнок має бути наскрїзною. Порядковий номер сторїнки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому кутї сторїнки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) вклучається до загальної нумерацїї сторїнок письмової роботи, але номер сторїнки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Роздїли слїд нумерувати також арабськими цифрами.

При використаннї лїтературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варїанти посилань на них. Перший – це посторїнковї посилання (виноски): коли на сторїнцї цитується джерело, то внизу цїєї сторїнки пїд основним текстом наводиться бїблїографїчний опис лїтературного джерела і вказується сторїнка. Другий – коли в разї посилання на лїтературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку лїтератури та конкретна сторїнка, наводиться цитата, точнї цифри, данї, наприклад [3, с. 17].

їлюстративний матерїал – малюнки, графїки, схеми тощо слїд розмїщувати безпосередньо пїсля прешого посилання на нього в тексті. Якщо графїк, схема, таблиця не помїщається на сторїнї, де є посилання, їх подають на насупнїй сторїнцї. На кожний їлюстративний матерїал мають бути посилання в тексті.

Самостїйна робота

<i>№</i>	<i>Назва теми</i>
1	Кредит 1. Методи вїдновлення працездатностї в спортї. Педагогїчні засоби вїдновлення в спортї.
	Поняття працездатностї в спортї.
	Науково-практичнї аспекти застосування засобів вїдновлення.
	Стомлення та його наслїдки.
	Фїзіологїчне обгрунтування засобів вїдновлення та їх спрямованїсть.
	Рацїональне харчування спортсмена.
	Загартування як фактор пїдвищення працездатностї.
	Гїгїєнїчнї умови тренувань, режим дня спортсмена.
2	Кредит 2. Медико-бїологїчнї засоби вїдновлення працездатностї спортсмена. Забороненї фармакологїчнї препарати та медичнї манїпуляцїї (допїнг).
	Фармакологїчнї засоби профїлактики перевтомлення та вїдновлення спортивної працездатностї.
	Спортивний масаж та його рїзновиди.
	Фїзїотерапевтичнї процедури. Гїдротерапїя.
	Застосування допїнгу в спортї.
	Кодекс ВАДА. Здїйснення допїнг-контролю.
3	Кредит 3. Психологїчнї засоби вїдновлення працездатностї в спортї. Інновацїї в галузї вїдновлення працездатностї спортсменїв.
	Сугестивнї методи впливу на психїчну сферу спортсмена.
	Самонавїювання, аутогенне та їдеомоторне тренування.
	Новїтнї методики вїдновлення та пїдвищення працездатностї спортсменїв (крїотерапїя, баротерапїя, лазерна терапїя і т. їн.).

3.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: мультимедійний проектор.

4. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю (екзамен)

1. Функціональні стани спортсменів при фізичному навантаженні.
2. Класифікація функціональних станів.
3. Загальна характеристика та механізми втоми.
4. Причини виникнення після фізичних навантажень.
5. Перевтома і перетренованість.
6. Фізіологічні методи діагностики
7. Психофізіологічні методи діагностики
8. Медичні та біохімічні маркери діагностики
9. Характеристика причин виникнення стану пере тренуваності
10. Характеристика засобів відновлення у спорті.
11. Педагогічні засоби відновлення.
12. Психологічні засоби відновлення.
13. Медико-біологічні засоби відновлення.
14. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів
15. Способи регуляції стресу
16. Методи психологічної підготовки спортсмена
17. Компоненти психологічного відновлення
18. Особливості досягнення максимального ефекту
19. Педагогічні методи відновлення та активний відпочинок
20. Гідротерапія (лазня, ванни, душ)
21. Масаж. Види масажу.
22. Особливості спортивного масажу.
23. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.
24. Рефлексотерапія (голковтерапія, акупунктура, електропунктура)
25. Анімалотерапія
26. Біоенерготерапія
27. Пресотерапія, баротерапія
28. Фітотерапія
29. Основи раціонального харчування.
30. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження
31. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища
32. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів
33. Жири у відновленні працездатності спортсменів
34. Значення білків у відновленні працездатності
35. Мікроелементи у харчування
36. Регідратація у спорті
37. Напої, що сприяють регідратації
38. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
39. Фармакологічна корекція у спорті
40. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
41. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
42. Заборонені препарати та методи
43. Особливості використання різних засобів відновлення у спорті
44. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту.
45. Відновлення у легкій атлетиці

46. Відновлення у важкій атлетиці та єдиноборствах
47. Особливості використання різних засобів відновлення у спорті
48. Відновлення спортсменів-стрільців
49. Відновлення спортсменів ігрових видів спорту
50. Відновлення спортсменів циклічних видів спорту
51. Тема 14. Особливості адаптації спортсменів до зміни умов життєдіяльності.
52. Адаптація спортсменів до різних кліматичних умов
53. Особливості відновлення спортсменів при порушенні біоритмів
54. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.
55. Новітні технології відновлення працездатності.
56. Сучасні технічні засоби відновлення працездатності
57. Особливості використання засобів відновлення працездатності
58. Методика відновлення фізичної працездатності спортсменів та при фізичній реабілітації
59. Суть, причини і загальний механізм розвитку стомлення. Показники та стадії втоми
60. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми
61. Наростання тренуваності та перевтома
62. Вітаміни. Протигіпоксичні засоби
63. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
64. Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі.
65. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.
66. Відновлення функціонального стану спортсменів з особливими потребами масажем та структурованою водою
67. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.
68. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?
69. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
70. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
71. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
72. Які основні завдання поточного управління?
73. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?
74. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
75. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?
76. Дайте визначення таким поняттям як: відновлення, стомлення, втома, перевтома?
77. Які ви знаєте засоби відновлення спортивної працездатності?
78. Зробіть коротку характеристику основним засобам відновлення спортивної працездатності.
79. Охарактеризуйте структуру і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
80. Які основні завдання відновлення спортивної працездатності: оперативного, поточного, етапного?
81. Що таке реституція пульсу?
82. Дайте характеристику основним режимам чергування навантаження та відпочинку.
83. Чи рівнозначно за тривалістю відбувається відновлення різних компонентів рухових якостей?
84. Охарактеризуйте структуру і зміст медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
85. Як здійснюється планування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному і етапному рівнях?
86. Які ви знаєте види і способи масажу?
87. Які є типи лазень?
88. Яка має бути методика користування сауною?
89. Що собою уявляє піраміда харчування, яка її структура?
90. Яке значення мінеральних речовин для організму спортсмена і в яких продуктах вони містяться?

Приклад екзаменаційного білету
Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації
Екзаменаційний білет

з дисципліни «Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації»

Варіант 0

1. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
2. Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі.
3. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.

Затверджено на засіданні кафедри. Протокол №__ від «__» 20__ року.

К. мед. н., доцент
кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації

Стародубцев С. Г.

Завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації

Кочина М. Л.

За повну розгорнуту відповідь на 1 питання студент отримує 10 балів, за 2 та 3 питання по 15 балів:

8-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

5-7 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 40 балів.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Семінарські заняття (практичні заняття): 10 занять по 5 балів	10 x 5 = 50	Протягом семестру

2.	Підготовка та захист індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
3.	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист індивідуальної роботи

9-10 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
7-8 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
5-6 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
3-4 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
2 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.
1 бал	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.

7.Рекомендовані джерела інформації

7.1.Основні:

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті [Текст]: Навчальний посібник / Ю. Б. Ячнюк [та ін.]. - Чернівці.: ЧНУ, 2011. - 387 с.
2. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – меод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник / В.М.Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616с.
4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Протенко, В.В. Протенко: Навч.- метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2010. – 882 с.
5. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: «Медицина», 2010. – 351 с.

7.2.Додаткові:

1. Білошицький С. В., Лазуренко С. І. Можливості застосування води як засобу фізичної реабілітації для спортсменів [Текст]: Стаття / С. В. Білошицький, С. І. Лазуренко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. - К.: Університет "Україна", 2013. - № 10 (12). - с. 325 - 336.
2. Рибачок Р. О. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів позатренувальними засобами в процесі змагальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01«Олімпійський і професійний спорт» / Р. О. Рибачок. – К., 2011. – 23 с.
3. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2012.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
2. <https://mylifespport.ru/text.php?id=119>
3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ
4. www.horting.org.ua/node/1086
5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports..
6. horting.org.ua/node/541