

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ


Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Перший проректор

 Ю.В. Котляр

«31» 08 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Біла А. А.

Гетманцев С.В.

Гетманцев С.В.

Яблонська Т.М.

Тупеев Ю.В.

Шкірчак С. І.



Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Ергогенні засоби у фізичній терапії	
Галузь знань	22 Охорона здоров'я	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	5	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	5 кредитів / 150 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	30	
	30	
	90	
Відсоток аудиторного навантаження	40 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	іспит	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Ергогенні засоби у фізичній терапії» є озброєння майбутніх фахівців теоретичними знаннями та практичними навичками щодо причин та механізмів втоми, що виникають після тренувань і змагань; досліджень різноманітних фізіологічних критеріїв оцінювання ступеня втоми й відновлення; засобів відновлення працездатності (медико-біологічні, психологічні і педагогічні, їх значення в підготовці спортсменів різної кваліфікації).

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є такі:

- Ознайомити студентів з базовими поняттями дисципліни «втома», «відновлення», «стрес», «масаж», «гідротерапія» та ін.; особливостями застосування засобів відновлення працездатності;
- Навчити творчо використовувати отримані знання з проблематики відновлення та підвищення працездатності, використовувати їх при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.
- Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поглиблювати знання, здійснювати науково-дослідну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі з проблем використання ергогенних засобів у підвищення працездатності.

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

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК11	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК2	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
	СК3	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Психологія у стресових ситуаціях» та «Біохімія».

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- теоретико-методичні основи щодо механізмів втоми і відновлення;
- основи застосування засобів підвищення працездатності людини;
- класифікацію ергогенних засобів, що використовуються у фізичній терапії;

має вміти:

- підбирати засоби підвищення працездатності, урахувати його вік, кваліфікацію, спеціалізацію;
- реалізувати комплексне використання різних засобів відновлення стану людини;
- проводити педагогічні дослідження щодо впливу різних засобів відновлення працездатності на організм людини.

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

ПРН 6	Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.
ПРН 12	Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
ПРН 18	Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Тема 1. Ергогенні засоби та їх класифікація.	2	2	6
2.	Тема 2. Методи оцінювання функціонального стану організму людини	2	2	6
3.	Тема 3. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності	2	2	6
4.	Тема 4. Психологічні засоби відновлення.	2	2	6
5.	Тема 5. Педагогічні методи відновлення	2	2	6
6.	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (Фізіотерапевтичні засоби відновлення)	2	6	6
7.	Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення (Раціональне харчування)	2	2	6
8.	Тема 8. Медико-біологічні засоби відновлення (Регідратація)	2	2	6
9.	Тема 9. Загартування як фактор підвищення працездатності.	2	2	6
10.	Тема 10. Гігієнічні умови тренувань та режим дня	2	2	6
11.	Тема 11. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності	4	4	6
12.	Тема 12. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю	2	-	6
13.	Тема 13. Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК як основний засіб фізичної реабілітації	2	-	6
14.	Тема 14. Нетрадиційні методи відновлення.	2	-	6
15.	Тема 15. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	-	2	6
Всього за курсом		30	30	90

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Ергогенні засоби та їх класифікація. 1) Поняття «ергогенні засоби» 2) Класифікація ергогенних засобів
Лекція № 2	2	Тема 2. Методи оцінювання функціонального стану організму людини 1) Фізіологічні методи діагностики 2) Психофізіологічні методи діагностики 3) Медичні та біохімічні маркери діагностики
Лекція № 3	2	Тема 3. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності 1) Характеристика засобів відновлення: - Педагогічні; - Психологічні; - Медико-біологічні.
Лекція № 4	2	Тема 4. Психологічні засоби відновлення. 1) Методи психологічної підготовки 2) Компоненти психологічного відновлення
Лекція № 5	2	Тема 5. Педагогічні методи відновлення 1) Педагогічні методи відновлення та активний відпочинок
Лекція № 6	2	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення. (Фізіотерапевтичні засоби відновлення) 1) Гідротерапія (лазня, ванни, душ)
Лекція № 7	2	Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення (Раціональне харчування) 1) Значення вуглеводів у відновленні працездатності 2) Жири у відновленні працездатності 3) Значення білків у відновленні працездатності 4) Мікроелементи у харчуванні
Лекція № 8	2	Тема 8. Медико-біологічні засоби відновлення (Регідратація) 1) Напої, що сприяють регідратації 2) Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
Лекція № 9	2	Тема 9. Загартування як фактор підвищення працездатності. 1) Загартування. 2) Види і принципи загартування.
Лекція № 10	2	Тема 10. Гігієнічні умови тренувань та режим дня 1) Гігієнічні вимоги до планування тренувань 2) Гігієнічні вимоги до структури, змісту
Лекція № 11	2	Тема 11. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності 1) Фармакологічна корекція у спорті 2) Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
Лекція № 12	2	Тема 11. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності

		1) Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту 2) Заборонені препарати та методи
Лекція № 13	2	Тема 12. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю 1) Кодекс ВАДА 2) Здійснення допінг-контролю 3) Допінг тест
Лекція № 14	2	Тема 13. Загальні основи фізичної реабілітації. ЛФК як основний засіб фізичної реабілітації. 1) Загальні основи фізичної реабілітації. 2) ЛФК як основний засіб відновлення функціональних можливостей людини.
Лекція № 15	2	Тема 14. Нетрадиційні методи відновлення. 1) Рефлексотерапія (голковотерапія, акупунктура, електропунктура) 2) Анімалотерапія 3) Біоенерготерапія 4) Пресотерапія, баротерапія 5) Фітотерапія

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

№ семінару	Кіль-кість годин	Ключові питання, які розглядаються
Семінар № 1	2	Тема 1. Ергогенні засоби та їх класифікація. 1) Класифікація ергогенних засобів
Семінар № 2	2	Тема 2. Методи оцінювання функціонального стану організму людини 1) Фізіологічні методи діагностики 2) Психофізіологічні методи діагностики 3) Медичні та біохімічні маркери діагностики
Семінар № 3	2	Тема 3. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності 1) Характеристика причин виникнення стану перетренованості
Семінар № 4	2	Тема 4. Психологічна реабілітація 1) Загальні та спеціальні психотерапевтичні заходи 2) Біоетика
Семінар № 5	2	Тема 5. Педагогічні методи відновлення 1) Педагогічний аспект фізичної терапії 2) Застосування основних педагогічних принципів в лікувальній фізкультурі
Семінар № 6	2	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення. (Фізіотерапевтичні засоби відновлення) 1) Масаж. Види масажу. Особливості спортивного масажу. 2) Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.
Семінар № 7	2	Тема 7. 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 б) масаж в передстартових станах

		<ul style="list-style-type: none"> в) зігріваючий масаж 4) Відновний масаж 5) Особливості проведення масажу в окремих видах спорту
Семінар № 8	2	<p>Тема 7. Спортивний масаж та його різновиди.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
Семінар № 9	2	<p>Тема 8. Раціональне харчування спортсмена та пацієнта</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 та пацієнтів. 5) Основи раціонального харчування. 6) Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження
Семінар № 10	2	<p>Тема 9. Медико-біологічні засоби відновлення (Регідрація)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Напої, що сприяють регідрації 2) Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
Семінар № 11	2	<p>Тема 10. Загартування як фактор підвищення працездатності.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Роль загартування у спорті та фізичній реабілітації.
Семінар № 12	2	<p>Тема 11. Гігієнічні умови тренувань та режим дня</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Режими рухової активності 2) Функціональні показання до розширення режиму рухової активності на стаціонарному етапі реабілітації 3) Рухова активність хворого протягом дня
Семінар № 13	2	<p>Тема 12. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Вітаміни. 2) Протигіпоксичні засоби 3) Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
Семінар № 14	2	<p>Тема 12. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності</p> <ul style="list-style-type: none"> 4) Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі. 5) Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.
Семінар № 15	2	<p>Тема 13. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Кріотерапія 2) Баротерапія 3) Лазерна терапія 4) Інші види

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати реферат на тему «**Комплексне використання різних ергогенних засобів у фізичній терапії**» згідно зазначених вимог.

Вимоги до реферативної роботи:

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., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

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

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17] та [3].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

4.4. 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: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Питання для підготовки до іспиту

1. Фізіологічні методи діагностики
2. Психофізіологічні методи діагностики
3. Медичні та біохімічні маркери діагностики
4. Характеристика причин виникнення стану пере тренованості
5. Характеристика засобів відновлення: педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.
6. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів
7. Способи регуляції стресу
8. Методи психологічної підготовки спортсмена
9. Компоненти психологічного відновлення
10. Особливості досягнення максимального ефекту
11. Педагогічні методи відновлення та активний відпочинок
12. Гідротерапія (лазня, ванни, душ)
13. Масаж. Види масажу. Особливості спортивного масажу.
14. Фізіотерапевтичні засоби відновлення.
15. Рефлексотерапія (голковтерапія, акупунктура, електропунктура)
16. Анімалотерапія
17. Біоенерготерапія
18. Пресотерапія, баротерапія
19. Фітотерапія
20. Основи раціонального харчування.
21. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження
22. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища
23. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів
24. Жири у відновленні працездатності спортсменів
25. Значення білків у відновленні працездатності
26. Мікроелементи у харчування
27. Регідратація у спорті
28. Напої, що сприяють регідратації
29. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
30. Фармакологічна корекція у спорті
31. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
32. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
33. Заборонені препарати та методи
34. Особливості використання різних засобів відновлення у спорті
35. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту.
36. Особливості відновлення спортсменів при порушенні біоритмів
37. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.
38. Новітні технології відновлення працездатності.
39. Особливості використання засобів відновлення працездатності
40. Методика відновлення фізичної працездатності спортсменів та при фізичній реабілітації
41. Суть, причини і загальний механізм розвитку стомлення. Показники та стадії втоми
42. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми
43. Наростання тренованості та перевтома
44. Вітаміни. Протигіпоксичні засоби
45. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
46. Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі.
47. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.
48. Ергогенні засоби і їх класифікація
49. Медико-біологічні засоби відновлення і їх класифікація
50. Гігієнічні засоби. Зміни в режимі дня.

51. Неправильний режим харчування. Стан навколишнього середовища.
52. Інтоксикація.
53. Неправильне використання екіпірування
54. Гігієнічні засоби.
55. Фізичні засоби.
56. Дієтичні засоби.
57. Фармакологічні засоби.
58. Механізми лікувальної дії фізичних чинників.
59. Класифікація лікувальних фізичних чинників.
60. Характеристика лікувальних фізичних чинників.
61. Поняття про «дієтичні засоби відновлення працездатності» та «раціональне харчування», «калорійність».
62. Склад тіла людини. Методи визначення складу тіла людини
63. Роль білків та жирів у харчуванні.
64. Роль вуглеводів у харчуванні.
65. Роль води у процесах відновлення.
66. Вітаміни та мінеральні речовини як невід'ємні складові раціонального харчування.
67. Основні принципи побудови раціонального харчування.
68. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси
69. Загальнозміцнювальні, тонізуючі, вітамінні рослини
70. Рослини, що нормалізують сон.
71. Імуномодулятори
72. Допінг та ергогенні засоби в спорті.
73. Класифікація педагогічних засобів відновлення працездатності
74. Принципи використання різних педагогічних засобів відновлення.
75. Механізм впливу педагогічних засобів відновлення на організм
76. Класифікація педагогічних засобів відновлення працездатності
77. Принципи використання різних педагогічних засобів відновлення.
78. Механізм впливу педагогічних засобів відновлення на організм.
79. Психотерапевтичні засоби відновлення
80. Психопрофілактичні та засоби відновлення
81. Психогігієнічні засоби відновлення.
82. Раціональний розпорядок дня.
83. Роль відпочинку у відновленні.
84. Поняття про «дієтичні засоби відновлення працездатності» та «раціональне харчування», «калорійність».
85. Склад тіла людини. Методи визначення складу тіла людини
86. Вітаміни та мінеральні речовини як невід'ємні складові раціонального харчування.
87. Основні принципи побудови раціонального харчування.
88. Умови для відпочинку.
89. Загальні основи фізичної реабілітації.
90. ЛФК як основний засіб відновлення функціональних можливостей людини.

5.3. Зразок «нульового» варіанту іспитового білету

ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Навчальна дисципліна

Ергогенні засоби у фізичній терапії

Варіант №0

1. Значення білків у відновленні працездатності
2. Мікроелементи у харчування

3. Регідрація у спорті

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Протокол № ___ від « ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на іспиті за 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 іспит становить 40 балів.

Розділ 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 іспиті згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Ергогенні засоби у фізичній терапії» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

V семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 8 занять по 5 бали	8 x 5 = 40	Протягом семестру
2.	Реферат	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота	10	Кінець семестру
4.	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Опитування на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка роботи на семінарському занятті – 5 балів. Критеріями для оцінювання виступають:

Оцінка 5 балів ставиться у випадку:

- студент вільно володіє, визначеними програмою, знаннями й уміннями;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- виконує тестові завдання без помилок;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

Оцінка 4 бали ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:

- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- при виконанні тестових завдань припускається декілька помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності;
- мова добра.

Оцінка 2-3 бали ставиться в такому випадку:

- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь недостатньо самостійна;
- при виконанні тестових завдань припускається помилок до 50%.
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках;
- мова спрощена.

Оцінка 0-1 бали ставиться в разі незнання більшої частини матеріалу, відсутності будь-якої логіки викладу, а саме:

- студент не володіє необхідними для здійснення завдання уміннями;
- головного фактичного матеріалу не знає.
- при виконанні тестових завдань припускається помилок більше 50%.

6.2.2. Написання тематичних рефератів

Перелік тем та вимоги до написання рефератів зазначено у п. 4.3. Написання тематичного реферату оцінюється у 10 балів.

1

Написання та захист реферату

10 балів (відмінно)	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.
8-9 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
6-7 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
4-5 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 20 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 балів. Студент на контрольній роботі отримує 10 балів.

Приклад тесту

1. Фактори, які відносяться до порушення режиму дня:
 - а) неправильне харчування
 - б) недолік сну
 - в) отруєння
 - г) алкогольне сп'яніння
2. Інша назва «добових біоритмів»:
 - а) ультрадіанні
 - б) парадіанні
 - в) циркадні
 - г) мегадіанні
3. Фактори, що впливають на порушення режиму харчування:
 - а) незбалансована калорійність раціону
 - б) десинхроноз
 - в) забруднена атмосфера
 - г) допінг
4. В яких умовах навколишнього середовища спостерігається виражена гіпоксія:
 - а) при низькій температурі
 - б) при підвищеній температурі
 - в) в умовах високогір'я
 - г) при високій вологості
5. Як хронічний стрес впливає на працездатність людини
 - а) знижує працездатність
 - б) підвищує працездатність
 - в) не впливає
6. Фактори що лімітують працездатність:
 - а) рівень тренуваності;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) рівень енергозабезпечення;
 - г) рівень тестостерону.
7. Класифікація допінгів:
 - а) стероїди;
 - б) діуретики;
 - в) ергогенні засоби;
 - г) глікоген.
8. Анаболічні андрогенні стероїди, біологічна дія:
 - а) підвищення результативності в спорті;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) вдосконалення тактичних дій;
 - г) вдосконалення технічних дій.
9. Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на:
 - а) підвищення результативності в спорті;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) вдосконалення тактичних дій.
10. Діуретичні препарати, механізм дії, причини заборони:
 - а) підвищення результативності в спорті;
 - б) обезводнення організму;
 - в) зменшення жирової маси тіла;

г) вдосконалення технічних дій.

11. Транквілізатори та снодійні препарати у спорті та їх властивості:

- а) відновлення організму після навантажень;
- б) зростання м'язової маси;
- в) вдосконалення силових показників;
- г) реабілітація.

12. Класифікація препаратів недопінгової дії:

- а) анаболічні стероїди;
- б) гормон росту;
- в) вітаміни;
- г) діуретики.

13. Апаратурні засоби впливу психологічних методів:

- а) ритмічна музика;
- б) велоергометр;
- в) силові тренажери;
- г) силові гантелі.

14. Види гідропроцедур:

- а) плавання в басейні;
- б) парна баня;
- в) водне поло;
- г) плавання брасом.

15. Основні групи вітамінів:

- а) водорозчинна група;
- б) нерозчинна група;
- в) спортивна група;
- г) анаболічна група

16. Основні види фізіотерапевтичних процедур:

- а) гірудотерапія;
- б) біопсія;
- в) імпедансометрія;
- г) динамометрія.

17. Теплові процедури, основні види:

- а) масаж;
- б) зігріваючий компрес;
- в) сауна;
- г) гімнастика.

18. Коли застосовується «Киснева підтримка»

- а) під час тренувального процесу;
- б) під час відновлення;
- в) під час масажу;
- г) під час вдосконалення технічних дій.

19. У чому полягає основна спрямованість педагогічних засобів, що їх об'єднує?

- а) раціональне планування тренувального процесу;
- б) фізіологічні механізми;
- в) м'язова витривалість;
- г) розвиток сили.

20. Основні характеристики магнітотерапії:

- а) вплив електромагнітних імпульсів;
- б) вплив хімічних елементів;
- в) динаміка біоритмів;
- г) індивідуальні властивості організму.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Допінг і ергогенні засоби в спорті/Під загальною редакцією В.Н.Платонова. - Київ, Олімпійська література, 2003 - С.110-355.
2. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124 с.
6. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури і спорту, викладачів фізичної культури, тренерів, слухачів факультетів підвищення кваліфікації // В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2010. – 124 с.
7. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
8. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
9. Фармакологія / І.С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001. – 447с.
10. Фізична реабілітація: підручник / під ред. В.М.Мухіна.–К.: Олімпійська література, 2009. – 488с.

7.2.Додаткові:

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 11 с.
2. Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 32 с.
3. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 с.
4. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226с.
5. Piatonov V.N. Biomechanical ergogenic means in modern sport / V.N. Piatonov, M.M. Bulatova, V.A. Kashuba // Stiinta sportului. Academia Romana, Bucuresti. – 2006. – No 53. – p. 19 – 49.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
2. <https://mylifesport.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