

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО

Перший проректор

«30» вересня 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АДАПТАЦІЯ В СПОРТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності, гарант
освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Біла А. А.

Гетманцев С. В.

Довгань Н. Ю.

Тупсєв Ю.В.

Шкірчак С. І.

Миколаїв 2024

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Адаптація в спорті	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2024-2025	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18	
	36	
	66	
Відсоток аудиторного навантаження	45 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: ознайомлення студентів з загальними основами адаптації; процесами, які відбуваються в організмі спортсменів під час адаптації до фізичних навантажень різного спрямування; вивчення реакцій організму на тренувальні навантаження на різному етапі річної і багаторічної підготовки.

Завдання:

- 1) сформувати систему знань про загальні основи сучасної теорії адаптації;
- 2) поглибити знання про будову та функціонування організму людини під впливом тренувальних навантажень;
- 3) сприяти отриманню знань, які можуть бути використані у практичній діяльності під час тренування спортсменів різних вікових категорій, на різному етапі підготовки;
- 4) набути знання про адаптацію організму спортсменів до різних кліматично-географічних і погодних умов.

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

Інтегральна компетентність : Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 3	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
	ЗК 4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	ЗК 6	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
	ЗК7	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 1	Здатність до критичного осмислення проблеми сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
	СК 4	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	СК 5	Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
	СК 6	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
	СК7	Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту
	СК8	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій», «Загальна теорія підготовки спортсмена».

В результаті вивчення дисципліни студент має:

знати:

- види адаптації, стадії її формування, основні поняття;
- процеси, що відбуваються в організмі під час адаптації до фізичних навантажень;
- специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження;
- фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів;
- реакції адаптації організму спортсмена до різних кліматично-географічних і погодних умов.

вміти:

- застосовувати у професійній діяльності знання набуті під час занять;
- визначати функціональний стан організму людини, враховуючи його реакції на навантаження;
- визначати рівень адекватних навантажень враховуючи індивідуальні можливості організму;
- аналізувати складну систему пристосувальних змін в організмі людини до різних фізичних навантажень в процесі багаторічної спортивної підготовки.

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

РН 1	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
РН 2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
РН3	Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.
РН 5	Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
РН 6	Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
РН 9	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна а робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті.	2	4	6
2.	Зміни у м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості.	2	4	6
3.	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	2	4	6
4.	Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.	4	8	10
5.	Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.	2	2	6
6.	Резервні можливості організму спортсмена.	-	2	6
7.	Адаптаційні зміни киснево-транспортної системи до фізичних навантажень.	2	2	6
8.	Характеристика навантажень у спорті, їх компоненти та вплив на організм спортсменів.	-	2	6
9.	Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень	4	4	8
10.	Втома і відновлення при фізичних навантаженнях.	-	4	6
Всього за курсом		18	36	66

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	<i>Тема 1. Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті.</i> 1. Поняття «адаптації». Прояв адаптації у спорті. 2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. 3. Формування функціональних систем організму і реакції адаптації.
Лекція № 2	2	<i>Тема 2. Зміни у м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості.</i> 1. Структурні і функціональні особливості рухових одиниць м'язів. 2. Зв'язок спортивної спеціалізації і структури м'язової тканини. 3. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
Лекція № 3	2	<i>Тема 3. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.</i> 1. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів. 2. Формування адаптації в залежності від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. 3. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів.
Лекція № 4	2	<i>Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.1).</i> 1. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. 2. Стадії процесу адаптації людини до висотної гіпоксії.
Лекція № 5	2	<i>Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.2).</i> 5. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. 6. Форми гіпоксичного тренування.
Лекція № 6	2	<i>Тема 5. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.</i> 1. Реакції організму спортсмена на умови різних температур оточуючого середовища.
Лекція № 7	2	<i>Тема 6. Адаптаційні зміни киснево-транспортної системи до фізичних навантажень.</i> 1. Величина максимального споживання кисню 2. Система утилізації кисню 3. Кисневий борг і кисневий запит.
Лекція № 8	2	<i>Тема 7. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень (ч.1).</i> 1. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. 2. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. 3. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. 4. Адаптація до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.

Лекція № 9	2	Тема 7. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень (ч.2). 5. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. 6. Вплив спортивних вправ на будову та розміщення внутрішніх органів.
	18	

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

№ семінару	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	2	Тема 1. Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті (ч.1). 1. Поняття „функціональні резерви спортсмена”. 2. Формування термінової і довготривалої адаптації. 3. Деадаптація, реадаптація і переадаптація спортсменів.
Заняття № 2	2	Тема 1. Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті (ч.2). 1. Поняття «адаптації». Прояв адаптації у спорті. 2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. 3. Формування функціональних систем організму і реакції адаптації. 4. Поняття „функціональні резерви спортсмена”. 5. Формування термінової і довготривалої адаптації. 6. Деадаптація, реадаптація і переадаптація спортсменів.
Заняття № 3	2	Тема 2. Зміни у м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості (ч.1). 1. Координація діяльності рухових одиниць – важливий механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень. 2. Адаптаційні зміни в скелеті під впливом фізичних навантажень. 3. Адаптаційні зміни в м'язовій системі під впливом фізичних навантажень.
Заняття № 4	2	Тема 2. Зміни у м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості (ч.2). Зв'язок спортивної спеціалізації і структури м'язової тканини
Заняття № 5	2	Тема 3. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів (ч.1). 1. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації. 2. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.
Заняття № 6	2	Тема 3. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів (ч.2). Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації
Заняття № 7	2	Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.1). 1. Термінова акліматизація спортсменів під час підготовки у горах. 2. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.

Заняття № 8	2	<i>Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.2).</i> Гіпоксичне тренування у підготовці спортсменів різних видів спорту
Заняття № 9	2	<i>Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.3).</i> 1. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. 2. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.
Заняття № 10	2	<i>Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії (ч.4).</i> Штучне гіпоксичне тренування спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту
Заняття № 11	2	<i>Тема 5. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.</i> 1. Адаптація спортсмена до умов високих температур. 2. Адаптація спортсмена до умов низьких температур.
Заняття № 12		<i>Тема 8. Резервні можливості організму спортсмена</i> 1. Функціональні резерви організму людини. 2. Класифікація резервів організму.
Заняття № 13	2	<i>Тема 6. Адаптаційні зміни киснево-транспортної системи до фізичних навантажень.</i> 1. Максимальне споживання кисню (МСК) 2. Фактори, які визначають та лімітують МСК
Заняття № 14	2	<i>Тема 6. Характеристика навантажень у спорті, їх компоненти та вплив на організм спортсменів.</i> 1. Характеристика навантажень у спорті. 2. Компоненти тренувальних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. 3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. 4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 5. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
Заняття № 15	2	<i>Тема 7. Втома і відновлення при навантаженнях(ч.1)</i> 1. Загальні поняття втоми і відновлення. 2. Розвиток втоми і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
Заняття № 16	2	<i>Тема 7. Втома і відновлення при навантаженнях(ч.1)</i> 3. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини. 4. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. 5. Втома і відновлення у залежності від кваліфікації і тренуваності
Заняття № 17	2	<i>Тема 8. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень (ч.1).</i> 1. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. 2. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. 3. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. 4. Адаптація до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.
Заняття № 18	2	<i>Тема 8. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень (ч.2).</i> 5. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень.

		6. Вплив спортивних вправ на будову та розміщення внутрішніх органів.
	36	

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати індивідуальну роботу на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог.

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

1. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів.
2. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації.
3. Формування адаптації в залежності від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
4. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів.
5. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантаження.
6. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.
7. Урахування індивідуальних особливостей протікання адаптаційних реакцій при формування різних складових спортивної майстерності.
8. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії
9. Стадії процесу адаптації людини до висотної гіпоксії.
10. Основні пристосувальні механізми до висотної гіпоксії на різних стадіях адаптації.
11. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії.
12. Термінова акліматизація спортсменів під час підготовки у горах.
13. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
14. Реакції організму спортсмена на умови різних температур оточуючого середовища.
15. Адаптація спортсмена до умов жару.
16. Гіпертермічні травми. Адаптація спортсмена до умов холоду.
17. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур.
18. Визначення понять «киснево-транспортна система» і «система утилізації кисню».
19. Основи адаптації киснево-транспортної системи.
20. Адаптація системи утилізації кисню до фізичних навантажень.
21. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
22. Структурні особливості серця спортсменів.
23. Функціональні характеристики серцево-судинної системи.
24. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень.
25. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень.
26. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень.
27. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.
28. Адаптація спортсменів до різних кліматичних умов
29. Показники кровотоку в спортсменів у спокої і при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.
30. Особливості транспортування кисню в тканини організму спортсменів під час навантаження.

Вимоги до написання роботи:

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. 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). Інтервал між абзацами – «0пт».

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].

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 заліку

1. Поняття адаптації, закономірності її формування у спорті.
2. Поняття «адаптації». Прояв адаптації у спорті.
3. Реакції адаптації при м’язовій діяльності.
4. Формування функціональних систем організму і реакції адаптації.
5. Поняття „функціональні резерви спортсмена”.
6. Формування термінової і довготривалої адаптації.
7. Деадаптація, реадаптація і переадаптація спортсменів.
8. Зміни у м’язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості.
9. Структурні і функціональні особливості рухових одиниць м’язів.
10. Зв'язок спортивної спеціалізації і структури м’язової тканини.
11. Зміни у м’язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

12. Координація діяльності рухових одиниць – важливий механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень.
13. Адаптаційні зміни в скелеті під впливом фізичних навантажень.
14. Адаптаційні зміни в м'язовій системі під впливом фізичних навантажень.
15. Характеристика навантажень у спорті, їх компоненти та вплив на організм спортсменів.
16. Характеристика навантажень у спорті.
17. Компоненти тренувальних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації.
18. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
19. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
20. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження
21. Втома і відновлення при навантаженнях.
22. Загальні поняття втоми і відновлення.
23. Розвиток втоми і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
24. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини.
25. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
26. Втома і відновлення у залежності від кваліфікації і тренуваності
27. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.
28. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів.
29. Формування адаптації в залежності від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
30. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів.
31. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації.
32. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.
33. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.
34. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я.
35. Стадії процесу адаптації людини до висотної гіпоксії.
36. Термінова акліматизація спортсменів під час підготовки у горах.
37. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
38. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
39. Форми гіпоксичного тренування.
40. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.
41. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.
42. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.
43. Реакції організму спортсмена на умови різних температур оточуючого середовища.
44. Адаптація спортсмена до умов високих температур.
45. Адаптація спортсмена до умов низьких температур.
46. Резервні можливості організму спортсмена
47. Функціональні резерви організму людини.
48. Класифікація резервів організму.
49. Адаптаційні зміни киснево-транспортної системи до фізичних навантажень.
50. Величина максимального споживання кисню
51. Система утилізації кисню
52. Кисневий борг і кисневий запит.
53. Адаптаційні зміни анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.
54. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
55. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень.
56. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень.
57. Адаптація до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.
58. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень.
59. Вплив спортивних вправ на будову та розміщення внутрішніх органів.
60. Показники кровотоку в спортсменів у спокої і при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.

5.2. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Адаптація в спорті

Варіант №0

1. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів різної вікової категорії.
2. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол №___ від «___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує по 15 балів (у білеті 2 питання):

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 30 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 заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Адаптація в спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

V семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичних робіт на заняттях 9 занять по 5 балів	9 x 5 = 45	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	15	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Кінець семестру
	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Виконання практичних робіт 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;
- відповідь чітка і завершена;
- мова добра.

Оцінка 3-4 балів 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 1-2 бали ставиться у 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 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.

6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання індивідуальної роботи оцінюється у 15 балів.

15 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.
13-14 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.
9-12 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.
5-8 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.

1-4 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.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

Тест складається з 10 питань. Кожне питання оцінюється в 1 бал. Студент на контрольній роботі може отримати 10 балів.

Приклад тесту

1. Функціональний стан — це
 - а. комплекс психологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне виконання професійної роботи при певному рівні фізіологічних затрат організму
 - б. інтегральний комплекс фізіологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне виконання професійної роботи при певному рівні фізіологічних затрат організму
 - в. інтегральний комплекс анатомічних функцій людини, які забезпечують ефективне виконання професійної роботи
2. Є нормальним функціональним станом організму, викликаним розумовою або фізичною роботою, при якому може спостерігатися тимчасове зниження працездатності, зміна функцій організму і поява суб'єктивного відчуття втоми – це що?
 - а. втома; б. адаптація; в. впрацювання
3. Усі засоби відновлення спортивної працездатності, що використовуються у практиці, умовно поділяють на такі групи:
 - а. педагогічні, медико-біологічні, психологічні
 - б. педагогічні, медико-біологічні, психологічні, фармакологічні
 - в. фізіологічні, педагогічні, медико-біологічні, психологічні
4. Гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування відносять до _____
 - а. медико-біологічних засобів
 - б. педагогічних засобів
 - в. психологічних засобів
5. До гідропроцедур належать _____
 - а. сауни, лазні, душі, ароматичні ванни
 - б. гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ванн
 - в. гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ванн, сауни, лазні тощо.
6. Короткотривала дія холоду _____ 1 _____, а довготривала – _____ 2 _____ збудливість периферійної і центральної нервової системи, інтенсифікує процеси обміну в організмі, знижує частоту серцевих скорочень.
 - а. 1-знижує; 2-посилює
 - б. 1-посилює; 2- знижує
 - в. немає вірної відповіді
7. Електростимуляцію рекомендують застосовувати для (як) _____
 - а. нормального перебігу процесів обміну речовин, нормалізації кислотно-лужну рівноваги, підвищення активності ферментів, поліпшення кровообігу та функціонування ЦНС
 - б. протизапальний, знеболювальний, розсмоктувальний, антибактеріальний засіб
 - в. прискорення процесів відновлення основних м'язів, що працюють, після напружених тренувань, для підвищення сили і працездатності
8. У лікувальному масажі виділяють чотири основні прийоми –
 - а. поглажування, розтирання, розминання, вібрація
 - б. поглажування, турбулентність, розтирання, розминання
 - в. поглажування, розтирання, вібрація
9. Кожне тренування повинно складатися з _____ частин
 - а. 4
 - б. 3
 - в. 2
10. У підготовчій частині (розминці) спортивних тренувань виділяють такі розділи:
 - а. підготовка суглобів, аеробна підготовка, спеціальна та загальна підготовка
 - б. підготовка суглобів, аеробна підготовка, спеціальна підготовка
 - в. підготовка суглобів, спеціальна підготовка

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.
3. Дикий Б.В., Товт В.А., Дуло О.А. Оцінка неспецифічних адаптаційних реакцій організму при проведенні реабілітаційних заходів: Методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 41с.
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
5. Екологічна фізіологія людини. Навчальний посібник для студентів спеціальності 091 Біологія, освітньо-професійних програм Біологія, Лабораторна діагностика / укладачі: Поручинська Т. Ф., Пасичнюк І. Ф., Поручинський А. І. Луцьк, 2021. 272 с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
7. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. Кременчук, 2018. 74 с.
8. Комісова Т.Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків. 2022. 147 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
10. Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навч. посібник (електронне видання). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.
11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник / Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
12. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
13. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. 2020, 704.
14. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М. Платонов, М.М. Булатова. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид. переробл. та доп.]. К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид. переробл. та доп.]. К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
17. Ткачук В.Г., Бекетова Г.В., Войтовська О.М. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Видво Людмила, 2019, 475с.
18. 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.
19. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч.-метод. посіб. [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта

(Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / укл.: О. В. Квак, Т. М. Денисовець. Полтава : Сімон, 2021. 150 с.

7.2.Додаткові:

1. Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013. 32 с.
2. Маленюк Т.В., Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник Кіровоград : КОД, 2012. 120 с.
3. Методичні вказівки щодо виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Спортивна фізіологія та медицина» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія». Частина І. Кременчук. 2018. 32 с
4. Методичні рекомендації з фізичної підготовки студентів ЦНТУ з основ атлетизму та методики занять з атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / Укл. Ковальов В.О., Савченко В.В. Кропивницький: ЦНТУ, 2018, 34с.
5. 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. 91с.
6. 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. 226 с.

7.3.Інформаційні ресурси:

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт
[URL:http://www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)
2. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>