

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 » 09 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ СУЧАСНОЇ ДІАГНОСТИКИ 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	Основи сучасної діагностики 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 дисципліни – ознайомити студентів із найсучаснішими методами діагностики функціональних станів організму людини та сформувавши в них знання, вміння і практичні навички з визначення рівня функціонального стану організму, його резервних можливостей, шляхів пристосування окремих органів, систем і організму в цілому до навантажень різного характеру та спрямованості.

Завдання:

- ознайомлення студентів із визначенням термінів з дисципліни «Основи сучасної діагностики в спорті»;
- сформувавши розуміння мети, завдань та основних напрямків діагностики спортсменів;
- сформувавши уявлення про діагностику спеціальних здібностей спортсменів, знання її мети та основних завдань;
- навчитися застосовувати експериментальні методики комплексних функціональних обстежень при оздоровчому та спортивному тренуванні;
- оволодіти методичними підходами до розрахунку величин ряду найважливіших показників системи кровообігу, зовнішнього дихання, параметрів електрокардіограми тощо;
- засвоїти знання з аналізу показників функціональних проб за результатами обстеження, вирішення питань дозування фізичних навантажень;
- навчити студентів надавати рекомендації щодо вибору найбільш оптимального виду навантажень та тренувальних рухових режимів в залежності від фізичного стану спортсмена.

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

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
	ЗК 04	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	ЗК 05	Здатність генерувати нові ідеї (креативність.)
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 02	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
	СК 06	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
	СК 08	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту
	СК 09	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Біохімія», «Анатомія», «Фізіологія рухової активності», «Метрологічний контроль у спорті».

В результаті вивчення дисципліни студент:
має знати:

- поняття функціонального стану та діагностики;
- фізіологічні та морфологічні норми, їх інтегративний зміст;
- донозологічний або пограничний стан між здоров'ям і хворобою;
- поняття про функціональні навантаження;

- нормальну і патологічну реакцію організму на фізичне навантаження;
- адаптацію систем організму до фізичного навантаження;
- фізіологічні методи діагностики;
- медичні та біохімічні маркери діагностики;
- методи комп'ютерної діагностики;
- інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості.
має вміти:
- застосовувати фізіологічні методи діагностики функціонального стану спортсменів;
- використовувати медичні та біохімічні маркери діагностики для оцінки стану спортсменів;
- застосовувати методи комп'ютерної діагностики для різних функціональних систем організму;
- використовувати на практиці знання про вплив фізичного навантаження на кожну систему організму спортсмену;
- проводити дослідження фізичної і функціональної підготовленості організму людини до навантаження за допомогою інструментальних методів.

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

РН 02	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
РН 03	Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.
РН 6.	Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
РН 7.	Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.
РН9	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

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. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження	2	2	4
2.	Тема 2. Стомлення та його наслідки	-	2	2
3.	Тема 3. Діагностика утоми й відновлення	2	-	4
4.	Тема 4. Методи морфологічних досліджень. Дослідження показників фізичного розвитку спортсменів.	-	2	2
5.	Тема 5. Функціональна і лабораторна діагностика як наука. Види лабораторної діагностики.	-	2	2
6.	Тема 6. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості спортсменів	4	4	6
7.	Тема 7. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я	-	2	2
8.	Тема 8. Методи діагностики адаптивних можливостей організму	-	2	4
9.	Тема 9. Використання сучасного наукового обладнання у процесі проведення наукових досліджень	2	2	4
10.	Тема 10. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи організму	2	4	6
11.	Тема 11. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності (ВНД)	-	2	4
12.	Тема 12. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму	2	4	6
13.	Тема 13. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму	2	2	6
14.	Тема 14. Метод стабілометрії (стабілографії)	-	2	4
15.	Тема 15. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату та сенсорної системи організму	2	2	6
16.	Тема 16. «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського)	-	2	4
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	Тема 1. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження. Функціональні стани спортсменів при фізичному навантаженні. Класифікація функціональних станів. Загальна характеристика та механізми втоми. Причини виникнення після фізичних навантажень. Перевтома і перетренованість.
Лекція № 2	2	Тема 2. Діагностика втоми й відновлення. Контроль та оцінювання втоми й відновлення. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення. Фізіологічні методи діагностики. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення.
Лекція № 3	2	Тема 3. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості спортсменів. Визначення функціональної підготовленості спортсменів за допомогою інструментальних методик.
Лекція № 4	2	Тема 3. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості спортсменів. Методи пульсометрії. Психофізіологічні методи.
Лекція № 5	2	Тема 4. Використання сучасного наукового обладнання у процесі проведення наукових досліджень. Оцінювання роботоздатності та показників діяльності серцево-судинної системи. Оцінювання роботоздатності та показників діяльності дихальної системи.
Лекція № 6	2	Тема 5. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи організму. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу. Розрахункові методи визначення інтегральних показників серцево-судинної системи організму.
Лекція № 7	2	Тема 6. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання. Розрахункові методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання.
Лекція № 8	2	Тема 7. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму. Короткий огляд основних методичних підходів до оцінки функціонального стану ЦНС. Основні методичні підходи до оцінки функціонального стану периферичної нервової системи. Короткий огляд основних методичних підходів до оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи.
Лекція № 9	2	Тема 8. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату та сенсорної системи організму. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму.
	18	

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

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Стомлення та його наслідки. Суть та загальний механізм розвитку стомлення. Показники та стадії втоми. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми.	2

2	Тема 2. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження. Особливості використання засобів відновлення працездатності. Методика відновлення фізичної працездатності спортсменів.	2
3	Тема 3. Методи морфологічних досліджень. Дослідження показників фізичного розвитку спортсменів. Методи морфологічних досліджень. Антропометрія. Фізичний розвиток спортсменів, його показники і методи оцінювання. Склад тіла та методи його визначення. Питома вага тіла. Склепіння стопи, їх форми та методи оцінювання. Поставка тіла. Особливості фізичного розвитку спортсменів різних спеціалізацій.	2
4	Тема 4. Функціональна і лабораторна діагностика як наука. Види лабораторної діагностики. Історія розвитку функціональної та лабораторної діагностики в світі. Вчені основоположники діагностування. Провідні вчені України у сфері функціональної та лабораторної діагностики.	2
5	Тема 5. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості спортсменів. Значення сучасних інструментальних методів дослідження фізичної і функціональної підготовленості у підготовці спортсменів.	2
6	Тема 6. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я. Методика В.А. Шаповалової. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко. Методика визначення рівня фізичного здоров'я (В.С. Язловецький, В.О. Іванченко) – “Тест-здоров'я”.	2
7	Тема 7. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості спортсменів. Значення психофізіологічних методів діагностики у спорті.	2
8	Тема 8. Методи діагностики адаптивних можливостей організму. Методика для визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р.М.Баєвський).	2
9	Тема 9. Використання сучасного наукового обладнання у процесі проведення наукових досліджень.	2
10	Тема 10. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи організму. Нетрадиційні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи організму. Функціональні проби серцево-судинної системи організму спортсмена.	2
11	Тема 11. Застосування ритмографії у спорті. Науково-теоретичні основи методу аналізу ВСР. Апаратно-програмний комплекс у складі приладу багатофункціонального «МПФІ ритмограф-1».	2
12	Тема 12. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності (ВНД). Методика Айзенка-Тейлора. Міннесотський тест (MMPI). Проба Бурдона.	2
13	Тема 13. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму. Функціональні проби системи зовнішнього дихання.	2
14	Тема 14. Розрахункові методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання. Функціональні проби системи зовнішнього дихання.	2
15	Тема 15. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму. Сучасні методи дослідження в психофізіології. Хронорефлексометрія.	2
16	Тема 16. Метод стабілометрії (стабілографії)	2
17	Тема 17. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму. Характеристика сучасних методик діагностики функціонального стану сенсорної системи організму людини.	2
18	Тема 18. «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського). Методики тестування “Шкала темпераментів” Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського).	2
		36

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати індивідуальну роботу на тему «Діагностика функціональної підготовленості організму спортсмена» згідно плану та зазначених вимог.

План індивідуальної роботи

1. Методи визначення алактатної анаеробної потужності і ємність організму
2. Методи визначення лактатної анаеробної потужності і ємність організму
3. Методи визначення аеробної потужності і ємності організму
4. Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності
5. Методи визначення загальної метаболічної ємності організму

Вимоги до написання індивідуальної 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. Перелік питань до заліку

1. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження.
2. Функціональні стани спортсменів при фізичному навантаженні.
3. Класифікація функціональних станів.
4. Загальна характеристика та механізми втоми.
5. Причини виникнення після фізичних навантажень.
6. Перевтома і перетренованість.
7. Діагностика втоми й відновлення.
8. Контроль та оцінювання втоми й відновлення.
9. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення.
10. Фізіологічні методи діагностики.
11. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення.
12. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості.
13. Визначення функціональної підготовленості спортсменів за допомогою інструментальних методик.
14. Сучасні інструментальні методи дослідження фізичної і функціональної підготовленості.
15. Методи пульсометрії.
16. Психофізіологічні методи.
17. Використання сучасного наукового обладнання у процесі проведення наукових досліджень.
18. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи організму.
19. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу.
20. Розрахункові методи визначення інтегральних показників серцево-судинної системи організму.
21. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму.
22. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання.
23. Розрахункові методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання.
24. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму.
25. Короткий огляд основних методичних підходів до оцінки функціонального стану ЦНС.
26. Основні методичні підходи до оцінки функціонального стану периферичної нервової системи.
27. Короткий огляд основних методичних підходів до оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи.
28. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату.
29. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму.
30. Стомлення та його наслідки.
31. Суть та загальний механізм розвитку стомлення.
32. Показники та стадії втоми.
33. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми.
34. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження.
35. Методика відновлення фізичної працездатності спортсменів.
36. Методи морфологічних досліджень.
37. Дослідження показників фізичного розвитку людини.
38. Методи морфологічних досліджень.
39. Антропометрія.

40. Фізичний розвиток спортсменів, його показники і методи оцінювання.
41. Особливості фізичного розвитку спортсменів різних спеціалізацій.
42. Функціональна і лабораторна діагностика як наука.
43. Види лабораторної діагностики.
44. Історія розвитку функціональної та лабораторної діагностики в світі.
45. Вчені основоположники діагностування.
46. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я.
47. Методи діагностики адаптивних можливостей організму.
48. Нетрадиційні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи організму.
49. Функціональні проби серцево-судинної системи організму спортсмена.
50. Застосування ритмографії у спорті.
51. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності (ВНД).
52. Розрахункові методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання.
53. Функціональні проби системи зовнішнього дихання.
54. Сучасні методи дослідження в психофізіології. Хронорефлексометрія.
55. Метод стабілометрії (стабілографії)
56. Методи визначення алактатної анаеробної потужності і ємність організму
57. Методи визначення лактатної анаеробної потужності і ємність організму
58. Методи визначення аеробної потужності і ємності організму
59. Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності
60. Методи визначення загальної метаболічної ємності організму

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

Основи сучасної діагностики в спорті

Варіант №0

1. Особливості фізичного розвитку спортсменів різних спеціалізацій.
2. Функціональна і лабораторна діагностика як наука.

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 «Основи сучасної діагностики в спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 балів	10 x 5 = 50	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Протягом 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 однієї індивідуальної роботи оцінюється у 10 балів.

Написання та захист індивідуальної роботи

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.
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 максимум 10 балів.

Приклад тесту

- Додаткове медичне обстеження призначають з метою:
 - первинної оцінки стану здоров'я;
 - допуску до тренувань після перенесених захворювань і травм;
 - оцінки впливу підготовчого періоду тренувань;
 - при наявності відхилень у стані здоров'я.
- Зміни, що відбуваються в організмі на пізніх фазах відновлення називають:
 - терміновий тренувальний ефект;
 - відставлений тренувальний ефект;
 - віддалений тренувальний ефект;
 - кумулятивний тренувальний ефект.
- Зміни, що відбуваються в організмі на протязі довготривалого періоду тренування в результаті підсумовування ефектів окремих тренувальних занять називають:
 - відставлений тренувальний ефект;
 - віддалений тренувальний ефект;
 - кумулятивний тренувальний ефект;
 - довготривалий тренувальний ефект.
- Відставлений тренувальний ефект досліджують під час:
 - етапних досліджень;
 - поточних досліджень;
 - оперативних досліджень.

5. До експрес-методів дослідження належать:
- а. збір анамнезу;
 - б. хронаксиметрія;
 - в. ехокардіографія;
 - г. пульсометрія.
6. Метод оцінки фізичного розвитку шляхом зовнішнього огляду називається:
- а. антропометрія;
 - б. соматоскопія;
 - в. тонометрія;
 - г. анеометрія.
7. Постанову оцінюють методом:
- а. соматоскопії;
 - б. антропометрії;
 - в. спірометрії;
 - г. динамометрії.
8. Ознаками нормальної постави є:
- а. розташування кутів лопаток на одному рівні;
 - б. симетричність трикутників талії;
 - в. чіткий рельєф плечового поясу;
 - г. рівномірність сідничних складок;
 - д. все вищезазначене.
9. Форму стопи визначають методом:
- а. антропометрії;
 - б. соматоскопії;
 - в. плантографії;
 - г. артроскопії.
10. Астенічний тип будови тіла характеризується наступними ознаками:
- а. циліндрична грудна клітка;
 - б. рівномірна-розвинута мускулатура;
 - в. гострий надчеревний кут;
 - г. переважання поперечних розмірів над поздовжніми.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Н.В. Богдановська, М.В. Маліков, І.В. Кальонова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 264 с.
2. Воробйова А.В., Василенко М.М., Ковальова Н.В., Єременко Н.П., Юрченко О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів із дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: діагностика та моніторинг стану здоров'я». Київ, 2019. 40 с.
3. Глиняна О.О. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник / О.О. Глиняна, Ю.В. Копочинська; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
4. Клеценко Л.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я спортсменів: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 126 с.
5. Корнійчук Н., Гирина А., Ляшевич А., Лупаїна І. Функціональна і лабораторна діагностика у фізичному вихованні та спорті : методичні рекомендації до лабораторних занять / Н. М. Корнійчук. – Житомир: Вид-во, 2022. – 114 с.
6. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
7. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
8. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.
9. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. / Ю.А.Попадюха. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 300 с.
10. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс] : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 3-є видан., стереотип. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. – 280 с.

7.2. Додаткові:

1. Деделюк Н. А. Д 26 Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.
2. Лозюк, М.Я., Магльований, А.В. (2018) Інноваційні методи реабілітації хворих після оперативних методів лікування переломів стегнової кістки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації (5). С. 390-396.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.
5. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. – Полтава: ППЕП, 2019. – 177 с.

7.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

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/>