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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
Юрій КОТЛЯР
_____
«___» _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ СИСТЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізкультурно-спортивне відновлення
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Розробник	Тіхоміров А. І.	
Завідувач кафедри розробника	Гетманцев С. В.	
Завідувач кафедри спеціальності	Гетманцев С. В.	
Гарант освітньої програми	Гетманцев С. В.	
Декан ФФВіС	Вербицький В.А.	
Начальник НМВ	Постикіна Є. Г.	

Миколаїв 2025 рік

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасні системи відновлення у фізичній культурі і спорті	
Галузь знань	А Освіта	
Напрям підготовки Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивне відновлення	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	15 30 45	
Відсоток аудиторного навантаження	50 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	іспит	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета дисципліни полягає у формуванні у здобувачів системного розуміння механізмів відновлення організму після фізичних навантажень та оволодінні сучасними, науково обґрунтованими підходами до планування, організації та контролю відновлювальних заходів у процесі фізичної підготовки і спортивної діяльності.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є такі:

- формування знань про теоретичні основи відновлення організму, включаючи фізіологічні, біохімічні та психофізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень;
- оволодіння розумінням закономірностей розвитку втоми, перевтоми та перетренованості, а також шляхів їх попередження;
- засвоєння сучасних підходів до використання засобів і методів відновлення, зокрема педагогічних, медико-біологічних, фізичних і психорегуляційних, а також ознайомлення з інноваційними технологіями у сфері спортивної реабілітації;
- формування практичних умінь щодо планування та організації відновлювальних заходів у структурі тренувального процесу, їх індивідуалізації залежно від віку, рівня підготовленості та функціонального стану спортсменів;
- розвиток навичок контролю та оцінювання ефективності відновлення;
- використання сучасних методів моніторингу функціонального стану організму;
- формування здатності до профілактики травматизму і збереження здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- розвиток професійного мислення щодо інтеграції відновлювальних технологій у систему підготовки спортсменів для забезпечення високого рівня працездатності та спортивної результативності.

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

Інтегральна компетентність (ІК)	**ІК**	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту
Загальні компетентності (ЗК)	**ЗК4**	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	**СК6**	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері 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», «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», «Фізіологія людини», «Лікувально-реабілітаційний масаж», «Біомеханіка», «Нетрадиційні методи у фізкультурно-спортивній реабілітації», «Фітнес та рекреація».

В результаті вивчення дисципліни студент має **знати:**

- теоретичні основи відновлення організму після фізичних навантажень, включаючи закономірності адаптації, суперкомпенсації та гомеостазу;
- фізіологічні, біохімічні та психофізіологічні механізми втоми і відновлення, особливості їх перебігу у спортсменів різної кваліфікації;
- сутність і прояви втоми, перевтоми та перетренованості, їх причини, стадії розвитку та наслідки для організму;
- класифікацію та характеристику сучасних засобів відновлення (педагогічних, медико-біологічних, фізичних, психорегуляційних);

- принципи та методи застосування відновлювальних технологій у тренувальному процесі;
- основи побудови відновлювальних програм з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та виду спорту;
- сучасні підходи до контролю функціонального стану організму та оцінювання ефективності відновлення;
- засади профілактики травматизму та збереження здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом;
- роль режиму праці, відпочинку, харчування та сну у забезпеченні повноцінного відновлення;
- основні напрями використання інноваційних технологій відновлення у сучасному спорті.

вміти:

- оцінювати функціональний стан організму та рівень відновлення після фізичних навантажень із використанням сучасних методів контролю;
- визначати ознаки втоми, перевтоми та перетренованості, своєчасно виявляти ризики їх розвитку;
- планувати та організовувати відновлювальні заходи у структурі тренувального процесу відповідно до мети, етапу підготовки та індивідуальних особливостей;
- підбирати та застосовувати засоби відновлення (педагогічні, медико-біологічні, фізичні, психорегуляційні) з урахуванням виду спорту та навантаження;
- розробляти індивідуальні програми відновлення для осіб різного віку, рівня підготовленості та функціонального стану;
- здійснювати контроль ефективності відновлювальних заходів та коригувати їх залежно від отриманих результатів;
- інтегрувати сучасні відновлювальні технології у тренувальний і змагальний процес;
- забезпечувати профілактику травматизму та сприяти збереженню і зміцненню здоров'я;
- враховувати вплив режиму праці, відпочинку, сну та харчування на процеси відновлення;
- застосовувати навички психорегуляції та релаксації для оптимізації відновних процесів і підвищення працездатності.

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

Результати навчання	**Зміст результату навчання**
ПРН 1	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
ПРН 2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№ з/п	Назви розділів та тем	За формами занять, годин		
		Аудиторні		Самостійна робота
		Лекції	Практичні (семінарські)	
1.	Загальна характеристика та механізми втоми	2	4	3
2.	Контроль та оцінювання втоми й відновлення	2		3
3.	Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена	2		3
4.	Психологічні засоби відновлення	2		3
5.	Медико-біологічні засоби відновлення у спорті	2		3
6.	Раціональне харчування спортсмена	2		3
7.	Значення регідратації для відновлення у спорті	2		3
8.	Фармакологічні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності	1		3
9.	Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності.		4	4
10.	Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.		4	3
11.	Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м’язової діяльності.		4	4
12.	Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.		4	3
13.	Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси післянавантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.		4	3
14.	Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці.		6	4
	Всього	**15**	**30**	**45**

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№	Тема лекції / план	Кількість годин
1	**Загальна характеристика та механізми втоми.** 1. Причини й характеристика втоми, що виникає після різних фізичних навантажень. 2. Перевтома та перетренованість. 3. Фізіологія та біохімія відновлення	2
2	**Контроль та оцінювання втоми й відновлення.** 1. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення. 2. Фізіологічні методи діагностики. 3. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення.	2
3	**Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена.**	2

	1. Практика використання засобів відновлення у спорті. 2. Втома як передумова відновлення. 3. Класифікація засобів відновлення.	
4	**Психологічні засоби відновлення.** 1. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. 2. Способи регуляції стресу. 3. Методи психологічної підготовки спортсмена. 4. Компоненти психологічного відновлення.	2
5	**Медико-біологічні засоби відновлення у спорті.** 1. Фізіотерапевтичні засоби відновлення. 2. Масаж. 3. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	2
6	**Раціональне харчування спортсмена.** 1. Основи раціонального харчування. 2. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження. 3. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів. 4. Жири у відновленні працездатності. 5. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів. 6. Мінеральні речовини у харчуванні. 7. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища.	2
7	**Значення регідратації для відновлення у спорті.** 1. Напої, що сприяють регідратації. 2. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення. 3. Харчові суміші, що містять вуглеводи, білки і поліненасичені жирні кислоти.	2
8	**Фармакологічні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.** 1. Фармакологічна корекція у спорті. 2. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті. 3. Контрольна робота	1
	Разом	**15**

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

№ заняття	Тема заняття / план (2 год)	Год.
1	**Загальна характеристика та механізми втоми.** 1. Спортивна працездатність. Фактори, що лімітують спортивну працездатність. 2. Втома: фізіологічна характеристика, ознаки та її причини. 3. Методи діагностики втоми.	2
2	**Загальна характеристика та механізми втоми.** 1. Відновлення. Засоби і методи відновлення у спорті: 2. Педагогічні засоби. 3. Психологічні засоби. 4. Медико-біологічні засоби.	2
3	**Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності.** 1. Поняття про ергогенні та ерголітичні засоби у спорті. 2. Класифікація ергогенного забезпечення у спорті: 3. Групи ергогенних засобів для покращення фізичної працездатності.	2

	4. Класи ергогенних засобів в системі спортивної підготовки (за В.Л. Карпманом, за Г.А. Макаровою, за О.С. Кулиненковим).	
4	**Ергогенні засоби як основні засоби відновлення фізичної працездатності.** 1. Принципи застосування ергогенних відновних засобів у спорті. 2. Ергогенні лікарські засоби та щляхи їх введення. 3. Особливості призначення сучасних ергогенних засобів у спортивній практиці.	2
5	**Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.** 1. Застосування ергогенних засобів на різних етапах підготовки спортсмена: 2. Відновлювальний період. 3. Підготовчий період (загально- та спеціальнопідготовчий). 4. Передзмагальний період. 5. Змагальний період.	2
6	**Ергогенна підтримка на різних етапах підготовки спортсмена з врахуванням специфіки спорту.** 1. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту: 2. Циклічні види спорту. 3. Швидкісно-силові види спорту. 4. Єдиноборства. 5. Ігрові види спорту. 6. Складнокоординаційні та складнотехнічні види спорту.	2
7	**Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності**. 1. Адаптогени та загальнотонізуючі засоби. Класифікація адаптогенів. 2. Сучасні препарати адаптогенної дії та особливості їх застосування у спорті. 3. Актопротектори як препарати поліфункціональної дії.	2
8	**Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.** 1. Антиоксиданти та вільні радикали. 2. Гіпоксія навантаження. Класифікація антигіпоксантів та основні препарати антигіпоксичної дії. 3. Характеристика засобів, що впливають на імунітет.	2
9	**Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.** 1. Нейропротекторні засоби в системі спортивного тренування (ноотропи). 2. Регулятори нервово-психічного стану спортсменів. 3. Препарати енергетичної дії, що впливають на метаболізм. Фосфагени (макроерги). 4. Анаболізуючі препарати.	2
10	**Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.** 1. Використання ноотропних препаратів при черепно-мозкових травмах спортсменів. 2. Використання фармакологічних засобів при депресивних станах у спортсменів. 3. Нейропротекція та її основні напрямки.	2

	4. Заборонені анаболізуючі препарати.	
11	**Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси післянавантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.** 1. Гепатотропні та жовчогінні засоби. 2. Ферментні препарати в спорті. 3. Ентеросорбенти та їх значення в детоксикаційних процесах організму.	2
12	**Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси післянавантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.** 1. Регідратанти та ізотонічні засоби в спорті. 2. Нефропротектори як засоби, що покращують нирковий кровообіг. 3. Кардіопротектори. Стимулятори кровотворення і кровообігу.	2
13	**Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці.** 1. Технологія biofeedback. 2. Пояснить поняття «екстрена реабілітація».	2
14	**Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці.** 1. Адаптивні прилади, які використовуються під час відновлення. 2. Технологія Екзоскелет Ревок (Rewalk). 3. Апарат Ness L300. 4. Апарат Ness H200. 5. Програмне забезпечення Heador Eye Control Mouse.	2
15	**Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці.** 1. Методи відновлення з використанням тренажерних пристроїв. 2. Телереабілітація: нові технології у відновленні.	2
	Разом	**30**

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати реферат на одну із тем зі списку згідно зазначених вимог.

Перелік тем для підготовки реферату

1. Апаратні технології у відновленні після травм опорно-рухового апарату (Ультразвук, ТЕНС, магнітотерапія, пресотерапія, УХТ тощо)
2. Роботизовані системи та екзоскелети у відновленні пацієнтів з порушеннями опорно-рухової функції
3. Віртуальна реальність (VR) у реабілітації після травм хребта та кінцівок
4. Використання кінезіотерапії та функціонального тренінгу у відновленні після операцій на суглобах (ендопротезування, артроскопія)
5. Сучасні біомеханічні та ізокінетичні тренажери в діагностиці й реабілітації ОРА
6. Підходи остеопатії та мануальної терапії у відновленні опорно-рухової системи
7. Відновлення після спортивних травм: технології прискореної реабілітації
8. Використання 3D-друку в ортезуванні та протезуванні: перспективи для реабілітації ОРА
9. Платформи телереабілітації для дистанційного відновлення після ортопедичних операцій
10. Роль гідротерапії та водної кінезіотерапії у відновленні опорно-рухового апарату
11. Впровадження комп'ютерних програм і мобільних додатків у процес відновлення та самоконтролю
12. Віртуальна реальність (VR) у відновленні організму людини: сучасний стан та перспективи.
13. Використання доповненої реальності (AR) у відновленні після інсульту та черепно-мозкових травм
14. Роботизовані платформи у відновленні рухових функцій.
15. Телереабілітація: цифрові платформи для дистанційного відновлення
16. Мобільні додатки для самоконтролю та фізичної терапії

17. Ізокінетичні цифрові тренажери та біомеханічний аналіз у реабілітації
18. Біофідбек (Biofeedback) у відновленні організму людини
19. Штучний інтелект у персоналізованій реабілітації
20. Хмарні технології для збереження та обміну реабілітаційними даними
21. Ігрові технології в реабілітації: exergaming і інтерактивні тренажери
22. Кіберфізичні системи у нейрореабілітації: поєднання сенсорів, AI, кібернетики

Вимоги до написання реферату:

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. Всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті **обов'язково** повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи. Забороняється цитування в тексті та внесення до бібліографічних списків тих джерел, які опубліковані російською мовою в будь-якій країні, а також джерел іншими мовами, якщо вони опубліковані на території росії та білорусі.

Текст викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 х 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 – 1,5 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] (або [3], де зазначено лише порядковий номер у списку літератури використаного літературного джерела).

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. Сутність та значення відновлення у фізичній культурі і спорті.
2. Поняття адаптації організму до фізичних навантажень.
3. Механізми суперкомпенсації та їх роль у тренувальному процесі.
4. Характеристика гомеостазу та його підтримання.
5. Види та класифікація втоми.
6. Причини виникнення перевтоми.
7. Сутність і стадії перетренованості.
8. Фізіологічні механізми розвитку втоми.
9. Біохімічні зміни при фізичних навантаженнях.
10. Психофізіологічні аспекти відновлення.
11. Загальна класифікація засобів відновлення.
12. Характеристика педагогічних засобів відновлення.
13. Медико-біологічні засоби відновлення: загальна характеристика.
14. Фізичні засоби відновлення (масаж, кріотерапія тощо).
15. Психорегуляційні засоби відновлення.
16. Значення режиму сну у відновленні.
17. Роль харчування у відновлювальних процесах.
18. Водний баланс та гідратація спортсмена.
19. Вплив вітамінів і мінералів на відновлення.
20. Біологічно активні добавки у спорті: переваги та ризики.
21. Масаж як засіб відновлення: види та методика.
22. Водні процедури у відновленні.
23. Теплові та холодові процедури.
24. Кріотерапія: механізм дії та застосування.
25. Сауна і лазня у відновленні спортсменів.
26. Електрофізіотерапія у спорті.
27. Компресійні технології відновлення.
28. Відновлення після силових навантажень.
29. Відновлення після аеробних навантажень.
30. Особливості відновлення у різних видах спорту.
31. Планування відновлення у тренувальному процесі.
32. Відновлення у мікроциклах і макроциклах.
33. Індивідуалізація відновлювальних програм.
34. Врахування вікових особливостей у відновленні.
35. Відновлення у дитячо-юнацькому спорті.
36. Гендерні особливості відновлення.
37. Відновлення спортсменів високої кваліфікації.
38. Відновлення у аматорському спорті.
39. Профілактика перетренованості.
40. Ознаки та діагностика перевтоми.
41. Методи контролю функціонального стану.
42. Використання ЧСС у контролі відновлення.
43. Варіабельність серцевого ритму (HRV).
44. Лактат як показник навантаження і відновлення.
45. Суб’єктивні методи оцінки стану (шкали).
46. Моніторинг сну спортсмена.
47. Використання фітнес-трекерів і гаджетів.
48. Біомаркери відновлення.
49. Оцінка ефективності відновлювальних заходів.

50. Корекція відновлювальних програм.
51. Психоемоційне напруження у спорті.
52. Стрес і його вплив на організм спортсмена.
53. Методи психорегуляції.
54. Релаксаційні техніки.
55. Аутогенне тренування.
56. Дихальні вправи у відновленні.
57. Медитація та майндфулнес.
58. Роль мотивації у відновленні.
59. Психологічна підготовка спортсмена.
60. Профілактика емоційного вигорання.
61. Травматизм у спорті: причини і наслідки.
62. Профілактика спортивних травм.
63. Реабілітація після травм.
64. Етапи спортивної реабілітації.
65. Відновлення після м'язових пошкоджень.
66. Відновлення після суглобових травм.
67. Роль фізичної терапії.
68. Кінезіотерапія у відновленні.
69. Стретчинг і мобілізація.
70. Повернення до тренувань після травми.
71. Інноваційні технології відновлення.
72. Використання кріокамер.
73. Гіпербарична оксигенація.
74. Нормобарична гіпоксія.
75. Вібраційна терапія.
76. Тейпування у спорті.
77. Роль штучного інтелекту у моніторингу відновлення.
78. Телемедицина у спорті.
79. Сучасні тенденції у відновленні спортсменів.
80. Етичні аспекти використання відновлювальних засобів.
81. Антидопінгова політика у спорті.
82. Заборонені засоби та методи.
83. Ризики використання допінгу.
84. Відновлення після змагальної діяльності.
85. Відновлення у період активного відпочинку.
86. Відновлення у міжсезоння.
87. Особливості відновлення у командних видах спорту.
88. Особливості відновлення в індивідуальних видах спорту.
89. Інтеграція відновлення у систему підготовки спортсмена.
90. Роль тренера у забезпеченні ефективного відновлення.

5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового білету

ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили
Рівень вищої освіти – бакалавр
Галузь знань: А Освіта
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізкультурно-спортивне відновлення
Навчальна дисципліна

Сучасні системи відновлення у фізичній культурі і спорті

Варіант №0

1. Сутність і стадії перетренованості.
2. Відновлення після змагальної діяльності.

3. Роль тренера у забезпеченні ефективного відновлення.

Схвалено на засідання кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної 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 «Сучасні технології відновлення при порушеннях різних органів та систем людини» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

5 семестр

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Виконання практичної роботи на групових заняттях	16 х 3 = 48	Протягом семестру
2.	Написання реферату	6	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	6	Кінець семестру
4.	Іспит	40	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 за роботу на практичному занятті – 6 балів: 4 бали – письмове виконання завдання та 2 бали – усні відповіді на занятті/проходження тесту.

Критеріями для оцінювання письмового виконання завдання виступають:

Оцінка 3 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;
- студент вільно володіє знаннями й уміннями, які визначено програмою;
- правильно і в достатній кількості добирає необхідні для відповіді факти;
- висловлює власне ставлення до навчального матеріалу;
- відповідь чітка і завершена.

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;
- студент має незначні ускладнення при використанні визначених програмою знань і умінь;
- при доборі фактів припускається незначних помилок;
- власне ставлення студентом висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

- студент виконав роботу у письмовому вигляді від руки;
- студент користується лише окремими знаннями й уміннями;
- порушує логіку викладу;
- відповідь не самостійна;
- аргументація слабка;
- є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках.

Оцінка 0 балів ставиться у разі відсутності виконаної роботи.

У студента, який виконав роботу за допомогою комп'ютерних програм – знижується оцінка за виконання письмової роботи на 1 бал.

Критеріями для оцінювання усного виконання завдання виступають:

Оцінка 2 бали ставиться у випадку:

Виступ сповнений власних аналітичних суджень, аргументованих співставлень, порівнянь та міжпредметних аналогій. Продемонстровано високий рівень володіння фактичними знаннями, що стосуються означеної теми, структура глибоко продумана. Виступ спонукає до подальшої дискусії та розбору суміжних тем в разі наявності часу. Додержано правил поведінки і мовленнєвого етикету в розмові.

Оцінка 1 бал ставиться у випадку:

Означена тема відтворена самостійно, частково прослідковується ідея, проте непослідовність, емпіричність викладу заважають розумінню базових положень виступу. Помилки в мовному оформленні реплік тощо.

Критеріями для оцінювання виконання тестового завдання виступають:

Тест складається з 4 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 бала. Максимальна кількість балів на тесті становить 2 бали.

<u>Приклад тесту</u>

1. Який із перелічених видів спорту вважається екологічно дружнім?

A) Автоспорт

B) Спортивна стрільба

C) Велоспорт

D) Гольф

2. Яка екологічна проблема найчастіше виникає при проведенні масових змагань на природі?

A) Зниження температури повітря

B) Зміна напрямку вітру

C) Забруднення території та витоптування рослинності

D) Підвищення атмосферного тиску

3. Що є основною метою ендоекології у спорті?

A) Зміцнення морального духу спортсменів

B) Оптимізація тренувального процесу шляхом вивчення внутрішнього середовища організму

C) Підвищення спортивних досягнень за будь-яку ціну

D) Моніторинг спортивної форми
4. Що таке plogging?
A) Спортивна риболовля
B) Біг із паралельним прибиранням сміття
C) Стрибки з жердиною
D) Плавання в екологічно чистих водоймах

6.2.2. Написання реферату

6 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.
5 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.
4 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітлені питання, яке досліджувалось.
3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-2 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 6 питань. Кожне питання оцінюється в 1 бал. Студент на контрольній роботі отримує 6 балів.

Приклад тесту

1. Яка технологія найчастіше використовується при відновленні після інсульту?
А) Термотерапія
Б) Вібромасаж
В) Функціональна електростимуляція (FES)
Г) Ультразвукова діагностика
2. Що з наведеного є прикладом апаратної технології?
А) ЛФК
Б) Ерготерапія
В) Магнітотерапія
Г) Медитація
3. Яка система організму уражується при ХОЗЛ?
А) Серцево-судинна
Б) Опорно-рухова
В) Дихальна
Г) Нервова
4. До яких технологій належить екзоскелет?
А) Традиційні засоби
Б) Роботизовані технології
В) Нетрадиційна медицина
Г) Біологічні добавки
5. Яка методика застосовується для розслаблення м'язів і зниження болю в спині?

А) Кінезіотерапія
Б) Тейпування
В) Міофасціальний реліз
Г) Кріотерапія
6. Який метод допомагає коригувати поставу при сколіозі?
А) Тейпування
Б) Біофідбек
В) Метод Шрот
Г) Акупунктура

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні джерела

1. Аравіцька М. Г., Дума З. В., Шеремета Л. М., Данильченко С. І., Біла А. А. Ефективність застосування засобів фізичної терапії для корекції обмеження життєдіяльності внаслідок поєднаного поперекового та тазового болю у жінок з дорсопатіями вагітності у післяпологовому періоді // *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2022. Т. 7, № 1(35). С. 228-234.

2. Ванюк Д. В. Технічні засоби в реабілітації : навчальний посібник до практичних занять з дисципліни «Технічні засоби в реабілітації» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Терапія та реабілітація / авт.-уклад. : Д. В. Ванюк, А. М. Гурєєва. Запоріжжя : ЗДМФУ, 2024. 164 с.

3. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник. Вініця: Пороги, 2020. 125 с.

4. Інноваційні освітні технології : навч.-метод. посіб. / упор. Л. М. Прокопів. Івано–Франківськ, 2020. 172 с.

5. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

6. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний по сіб ник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

7. Попадюха Ю.А. Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії : підручник : у 2 т. Т. 1. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 563 с.

8. Попадюха Ю.А. Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії : підручник : у 2 т. Т. 2. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 673 с.

9. Реабілітація пацієнтів з захворюваннями нервової системи : навчально-методичний посібник для магістрів медицини IV курсу медичного факультету закладів вищої освіти III-IV рівня акредитації по спеціальності «Медицина» кваліфікації професійної «Лікар» / О. А. Козьолкін, І. В. Візір, М. В. Сікорська, О.В. Лапонов. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 183 с.

10.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

11. Тіхоміров А. І. Реабілітація засобами лікувальної фізичної культури і психосоматики : монографія / А. І. Тіхоміров. – Миколаїв : Іліон, 2024. – 363 с. https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2501

12. Тіхоміров А. І. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань : монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В Тупєєв. Миколаїв : Іліон, 2019. 382 с.

13. Фізична терапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. для студентів 1 курсу магістратури III медичного факультету в галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Н.І. Капшитар [та ін.]. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. 172 с.

7.2. Допоміжна література

1. Арт-терапія на засадах етнопедагогіки для осіб, з ознаками травми особистості внаслідок війни в України / О.В. Юденко, А.С. Білоус, К.В. Вінніченко. Trends in science and practice of today. Proceedings of the XXIX International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. 2022/7/26. P. 211-221. DOI: 10.46299/ISG.2022.1.29.

2. Біла А. А., Чеботар Л.Д. Кореляційний аналіз зв'язків між рівнем соматичного здоров'я та психофізіологічними показниками у студентів під впливом розумових навантажень. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»,* 2024. № 2(36). С. 55-67.

3. Кочина М. Л., Біла А. А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.

4. Кравченко Б.М. Система інтегративної кінезитерапії як сучасний метод фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухової системи. С*портивна медицина і фізична реабілітація,* № 2, 2016. С. 66-75.

5. Протезування та штучні органи: Конспект лекцій [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. спеціальності 163 «Біомедична інженерія» / І. Ю. Худецький, Ю. В. Антонова-Рафі, Г. В. Мельник, Є. В. Сніцар ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 21,124Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 184 с.

6. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. – Полтава: ПІЕП, 2019. – 177 с.

7. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: О.М. Бурка, Л.В. Шуба. Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 249 с

8. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. II Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 01 березня 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: О.М. Бурка, Л.В. Шуба. Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 61 с.

7.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Відновлення функціонального стану осіб з особливими потребами дихальною гімнастикою та масажем. URL : https://ap.uu.edu.ua/article/37

2. Попадюха Ю. Реабілітаційні екзоскелети – сучасність і перспективи застосування. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12467/1/Iurii%20Popadiukha_5r.pdf

3. Реабілітація людей з порушеннями зору: огляд моделі. URL : https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-11/rehabconf_model_17-11-2023.pdf

4. https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/ Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили

5. URL:http://www.nbuv.gov.ua/ Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт