

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізкультурно-спортивне відновлення при порушеннях функціонального стану
організму людини**

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ

Антоніна БІЛА

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Фізкультурно-спортивне відновлення при порушеннях функціонального стану організму людини	
Галузь знань	А Освіта	
Напрямок підготовки	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціальність		
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивне відновлення	
Рівень вищої освіти	Другий (магістр)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2026-2027	
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
	16	
	32	
	72	
Відсоток аудиторного навантаження	40 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	іспит	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні в здобувачів освіти системи знань, умінь та навичок щодо застосування фізичних вправ, методів спортивного відновлення і здоров'язбережувальних технологій для відновлення порушених функцій організму, профілактики перевантажень, перенапруження, травм, а також підвищення працездатності та якості життя людини.

Завдання:

- ознайомлення студентів з основами фізкультурно-спортивного відновлення при різних функціональних порушеннях організму людини;
- вивчення причин та механізмів порушень функціонального стану організму, зокрема внаслідок фізичних навантажень, стресу, травм, захворювань або перевтоми;
- засвоєння сучасних методів та засобів відновлення;
- формування вмінь індивідуального підбору відновлювальних програм з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, віку, виду порушення;
- оволодіння методами оцінки функціонального стану організму (фізіологічні, біохімічні, психофізіологічні показники) та моніторингу ефективності відновлення;
- навчання принципам безпеки і профілактики травматизму у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності;
- формування мотивації до здорового способу життя та збереження функціонального резерву організму.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Фізіологія людини та рухової активності», «Психологія фізкультурно-спортивної діяльності», «Туризм з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Оздоровча фізична культура та технології активного дозвілля», «Плавання з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Рухливі та спортивні ігри з методикою викладання», «Теорія здоров'я та основи здорового способу життя», «Інноваційні технології фізичного виховання та спорту».

Очікувані результати навчання

знати:

- основи анатомо-фізіологічного стану організму людини в умовах фізичних навантажень та порушень функціонального стану;
- класифікацію, причини та механізми порушень функціонального стану (перевтома, перенапруження, стрес, травми, захворювання тощо);
- систему фізкультурно-спортивного відновлення: принципи, етапи та засоби (активні й пасивні методи).
- методи та засоби фізкультурно-спортивного відновлення;
- особливості побудови індивідуальних програм відновлення залежно від виду порушення, віку, статі, рівня фізичної підготовленості;
- методи оцінки функціонального стану організму (фізіологічні, психофізіологічні, біохімічні показники);
- основи безпеки та профілактики травм у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації та відновлення.

вміти:

- оцінити функціональний стан організму людини з використанням доступних методик;
- розробляти індивідуальні програми фізкультурно-спортивного відновлення при різних порушеннях функціонального стану;
- застосовувати фізичні вправи та інші відновлювальні засоби (масаж, ЛФК, дихальні техніки тощо) для оптимізації фізичного стану;
- коригувати відновлювальні заходи відповідно до динаміки стану пацієнта (або спортсмена).
- забезпечувати безпечні умови проведення занять, враховуючи медичні протипоказання та ризики.
- використовувати знання для профілактики перевтоми, травм та функціональних розладів у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності.

- проводити моніторинг ефективності відновлення з подальшим аналізом та корекцією програми.

3. Програмні компетентності та програмні результати

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 02	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
	ЗК 03	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
	ЗК 07	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 04	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	СК 10	Здатність використовувати сучасні інструменти та методи оцінювання функціонального, фізичного та психофізіологічного стану людини для визначення рівня її готовності до фізичних навантажень і потреб у фізкультурно-спортивному відновленні.
	СК 11	Здатність застосовувати міждисциплінарні підходи для розроблення, реалізації та коригування індивідуальних програм фізкультурно-спортивного відновлення з урахуванням фізичного, функціонального та психоемоційного стану людини.
	СК 12	Здатність адаптувати засоби і методи фізкультурно-спортивного відновлення до індивідуальних потреб, вікових, статевих, соціальних та інших особливостей різних груп населення, з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості та функціональних можливостей.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН 02	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
	ПРН 04	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
	ПРН 10	Аналізувати функціональний стан, фізичну працездатність та адаптаційні реакції організму на фізичні навантаження із застосуванням антропометричних, функціональних і біомеханічних методів контролю, враховуючи фізіологічні закономірності втоми, відновлення та адаптації.
	ПРН 11	Розробляти, обґрунтовувати та реалізовувати індивідуальні й групові програми фізкультурно-спортивного відновлення із застосуванням фізичних вправ та інших науково обґрунтованих засобів відновлення, диференціюючи їх зміст, обсяг та інтенсивність відповідно до функціонального стану, віку, рівня фізичної підготовленості та характеру фізичних навантажень.
	ПРН 12	Оцінювати ефективність програм фізкультурно-спортивного відновлення, здійснювати їх оперативну корекцію та застосовувати заходи профілактики перевантаження і спортивного травматизму на основі динаміки функціональних показників, фізичної працездатності та адаптаційних можливостей організму.

4. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання (10 семестр):

	Тема	Лекції (години)	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1.	Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізкультурно-спортивне відновлення при порушеннях функціонального стану організму людини».	2	-	4
2.	Тема 2. Стомлення та його наслідки	-	2	6
3.	Тема 3. Методи діагностики втоми в фізкультурно-спортивній діяльності	2	6	12
4.	Тема 4. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту	4	10	16
5.	Тема 5. Методичні засади використання інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті	2	4	10
6.	Тема 6. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми	4	8	16
7.	Тема 7. Особливості розробки програм фізкультурно-спортивного відновлення при порушеннях функціонального стану	2	2	8
Всього за курсом		16	32	72

5. Зміст навчальної дисципліни

5.1 План лекцій

№ лекції	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізкультурно-спортивне відновлення при порушеннях функціонального стану організму людини». Актуальність вивчення дисципліни. Мета та завдання освітньої компоненти. Функціональний стан організму та причини його порушень. Засоби фізкультурно-спортивного відновлення. Принципи відновлення.
Лекція № 2	Тема 2. Значення діагностики втоми у процесі фізкультурно-спортивного відновлення. Актуальність проблеми втоми у фізкультурно-спортивній діяльності. Місце діагностики втоми у системі відновлення. Значення контролю функціонального стану організму.
Лекція № 3	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.1). Характеристика та особливості технології використання вправ за системою Дж. Пілатеса; спеціалізоване обладнання (тренажери). Фітболи: сучасна технологія фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я. Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини: BOSU, балансери, степ-платформи. Сучасні методики та обладнання аквафітнесу і спортивно оздоровчого плавання.
Лекція № 4	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.2). Stick Mobility: інноваційна технологія в сфері фітнесу та реабілітації. Сучасні підвісні системи в комплексній системі надання реабілітаційних та корекційно-відновлювальних послуг в умовах сьогодення. Постізометрична релаксація (ППР). Еко-тренажер Розумовського. Обладнання для міофасціального релізу «Black Roll».

	Ефективність використання інноваційної технології «BALLance» Dr. Tanja Kühne в сучасних програмах фізичної терапії військовослужбовців із міофасціальним больовим синдромом.
Лекція № 5	Тема 4. Методичні засади використання інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті. Методики комплексного оцінювання стану осіб, які займаються руховою активністю із використанням інноваційних методик та засобів. Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного мобільного обладнання (вправи з використанням інноваційного обладнання сфери фізичної культури і спорту).
Лекція № 6	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.1). Скандинавська ходьба та Nordic Power Walking сучасної галузі ФКіС і Україні та світі. Proceodos: система 3D функціонального тренування, особливості поєднання із іншими різновидами мобільного обладнання.
Лекція № 7	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.2). Координаційні доріжки: впливу на організм людини методики тренувань та технічні особливості використання. Гімнастичний ролер або рухливе колесо: ефективне сучасне мобільне обладнання в сфері фізичної культури і спорту.
Лекція № 8	Тема 4. Особливості розробки програм фізкультурно-спортивного відновлення при порушеннях функціонального стану. Поняття та характеристика порушень функціонального стану організму. Принципи та особливості розробки програм фізкультурно-спортивного відновлення. Засоби, методи та контроль ефективності програм відновлення.

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

№ семінару	Ключові питання, які розглядаються
Заняття № 1	Тема 1. Стомлення та його наслідки. Суть та загальний механізм розвитку стомлення. Показники та стадії втоми. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми.
Заняття № 2	Тема 2. Методи діагностики втоми в фізкультурно-спортивній діяльності (ч.1). Суб'єктивні методи діагностики втоми. Об'єктивні фізіологічні методи. Функціональні проби.
Заняття № 3	Тема 2. Методи діагностики втоми в фізкультурно-спортивній діяльності (ч.2). Педагогічні методи оцінки втоми. Комплексна оцінка рівня втоми. Практичне значення діагностики втоми.
Заняття № 4	Тема 2. Методи діагностики втоми в фізкультурно-спортивній діяльності (ч.3). Сучасні технології (фітнес-трекери, смарт-годинники) у діагностуванні втоми.
Заняття № 5	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.1). Антигравітаційні гамаки як різновид інноваційної корекційно-рухової діяльності в умовах сучасного суспільства для занять за системою «Body&Mind Fitness».
Заняття № 6	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.2). EMS-тренування в сучасній комплексній системі корекції, відновлення та фізкультурно-спортивної реабілітації.
Заняття № 7	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.3). Тілесно-орієнтовані техніки корекції фізичного та функціонального стану організму людини актуальні в умовах сучасного суспільства.
Заняття № 8	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної

	культури і спорту (ч.4). Особливості використання інноваційного фізіотерапевтичного та реабілітаційного обладнання для відновлення здоров'я осіб в галузях фізичної культури і спорту та охорони здоров'я.
Заняття № 9	Тема 3. Сучасне інноваційне мобільне обладнання сфери фізичної культури і спорту (ч.5). Сучасні платформи для відновлення координаційних та рухових функцій у осіб із наслідками травми війни (на прикладі система аналізу і тренування ходьби h-p-cosmos). Перкусійний масажер як складова роботи при міофасціальних болях.
Заняття № 10	Тема 4. Методичні засади використання інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті (ч.1). Сучасна матеріально-технічна база для реалізації потреб в руховій активності людини із використанням інноваційного обладнання сфери фізичної культури і спорту. Парки активного відпочинку як інноваційна система реалізації потреб населення в руховій активності. Х-парк як інноваційна платформа реалізації потреб в руховій активності осіб різного віку та стану.
Заняття № 11	Тема 4. Методичні засади використання інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті (ч.2). Табори активної реабілітації та сучасні заклади охорони, корекції та відновлення здоров'я, військовослужбовців із наслідками бойової травми. «Пласт» в системі фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб, які зазнали травматичного впливу війни.
Заняття № 12	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.1). TRX: сучасна фітнес-технологія, як інноваційний винахід здійснений військовослужбовцями США.
Заняття № 13	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.2). Тренувальні парашути: інноваційна методика підвищення та удосконалення рівня фізичної підготовленості осіб різного віку та стану здоров'я.
Заняття № 14	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.3). Глайдинг: сучасна інноваційна методика тренування в сфері фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я.
Заняття № 15	Тема 5. Інноваційні фітнес-технології в системі фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців із наслідками бойової травми (ч.4). Техніки та обладнання міофасціального самомасажу (Self Myofascial Techniques).
Заняття № 16	Тема 6. Складання індивідуальної програми фізкультурно-спортивного відновлення при порушеннях функціонального стану. Оцінка функціонального стану та визначення індивідуальних потреб. Підбір засобів і дозування фізкультурно-спортивного навантаження. Складання та обґрунтування індивідуальної програми відновлення.

5.3. Завдання для самостійної роботи.

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

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

1. Особливості фізкультурно-спортивного відновлення при порушеннях серцево-судинної системи.
2. Відновлення після перенесених захворювань дихальної системи.
3. Використання лікувальної фізкультури при порушеннях опорно-рухового апарату.
4. Фізична реабілітація при вегетативних розладах.

5. Відновлення при астеничному синдромі у спортсменів.
6. Роль фізичних вправ у нормалізації психоемоційного стану.
7. Використання дихальних вправ для корекції функціонального стану організму.
8. Кріотерапія та термотерапія у спортивному відновленні.
9. Використання адаптивної фізичної культури при хронічній втомі.
10. Психотренінг як засіб нормалізації функціонального стану.
11. Особливості фізкультурно-спортивного відновлення при порушеннях дихальної системи.

Вимоги до написання індивідуальної роботи:

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 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 – 1,5 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.

5.4. 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

5.5. Приклади поточних завдань, підсумкових робіт, контрольних робіт

5.5.1. Виконання тестового завдання до практичного заняття

Приклад тесту

1. Хто і коли запропонував інноваційну фітнес-технологію Gliding (Глайдинг)?
 - a. запропонований в Швейцарії у 1948 р., фахівцем зі спортивної медицини Л. Мартином.
 - b. розроблений та запропонований як інноваційна фітнес-технологія в США у 1995 р. А. Шварценегером
 - c. зародився в США на початку ХХІ ст., вперше запропонований як різновид фітнес тренування майстром з фітнесу міжнародного класу Манді-Мюлрей.
 - d. вперше запропонований в 1988 р. в Австралії, МС зі спортивної аеробіки О. Роккі.
2. До фітнес-технологій з напрямку Body&Mind Fitness фахівці сьогодні відносять:
 - a. технології, які використовуються для підвищення рівня спортивної майстерності та покращення функціонального стану організму, які реалізуються на свіжому повітрі;
 - b. технології та методики виконання в фізичних вправах у водному середовищі з різними фізкультурно-оздоровчими, терапевтичними та тренувальними завданнями;
 - c. стретчинг, йогу, Пілатес, східні гімнастики спрямовані на корекцію ОРА та функції дихання;
 - d. технології міофасціального релізу та корекції функції ОРА та НС за допомогою спеціально спрямованих вправ.
3. Заняття на якому снаряді вимагають одночасної злагодженої роботи рухового, вестибулярного, зорового і тактильного апарату?
 - a. TRX; b. еспандери та банди; c. обладнання для міофасціального релізу; d. фітбол.
4. Яке обладнання використовують для занять та процедур з міофасціального релізу (ролінгу тощо)?
 - a. це спеціальні сфери із шипованою поверхнею, яка виготовлена із дуже щільної гуми.
 - b. це спеціальні механічні та вібраційні кушетки.
 - c. це обладнання фірм «Black Roll», «Triger Point», які пропонують ролери, м'ячі для виконання спеціальних вправ.
 - d. використовуються спеціальні вібраційні платформи та палиці.

5.5.2. Контрольна робота (тестова форма)

Приклад тесту

1. Що є основною метою фізкультурно-спортивного відновлення?
 - A. Підвищення спортивної техніки
 - B. Поліпшення фізичної форми
 - C. Відновлення порушених функцій організму
 - D. Зменшення тривалості тренування
2. Який із наведених методів є об'єктивним способом діагностики функціонального стану організму?
 - A. Анкетування
 - B. Оцінка самопочуття
 - C. Варіабельність серцевого ритму (HRV)
 - D. Спостереження тренера
3. Який із методів належить до фізіотерапевтичних засобів відновлення?
 - A. Психотренінг
 - B. Кріотерапія
 - C. Аутотренінг
 - D. Медитація
4. Що таке перетренованість?
 - A. Фаза суперкомпенсації
 - B. Недостатній рівень тренувального навантаження

- C. Стан хронічної втоми через порушення балансу навантаження і відновлення
- D. Адаптація до фізичних навантажень
- 5. Який показник найбільш інформативний для оцінки серцево-судинної системи під час відновлення?
 - A. Максимальна сила м'язів
 - B. Частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС)
 - C. Температура тіла
 - D. Ріст і вага
- 6. До яких засобів відновлення належить масаж?
 - A. Фармакологічних
 - B. Психологічних
 - C. Фізіотерапевтичних
 - D. Біохімічних
- 7. Що таке антигравітаційний гамак?
 - A. Спортивний снаряд для кардіо-тренувань
 - B. Підвісна система з тканини для виконання вправ у повітрі
 - C. Спальний мішок для кемпінгу
 - D. Апарат для силових тренувань з обтяженням
- 8. Яка головна особливість тренувань у гамаках за системою «Body & Mind Fitness»?
 - A. Активізація анаеробних процесів
 - B. Використання обтяжень
 - C. Робота в умовах часткової або повної антигравітації
 - D. Тренування на витривалість
- 9. До якої категорії фітнесу належить система «Body & Mind»?
 - A. Силового
 - B. Високоінтенсивного
 - C. Корекційно-оздоровчого
 - D. Тренувального для спортсменів
- 10. Який позитивний ефект має практика у гамаках на опорно-руховий апарат?
 - A. Підвищення артеріального тиску
 - B. Зменшення рухливості суглобів
 - C. Зняття компресії з хребта
 - D. Обмеження м'язової активності

6. Підсумковий контроль

6.1. Питання для підготовки до іспиту

1. Мета та завдання освітньої компоненти.
2. Функціональний стан організму та причини його порушень.
3. Засоби фізкультурно-спортивного відновлення.
4. Принципи фізкультурно-спортивного відновлення.
5. Актуальність проблеми втоми у фізкультурно-спортивній діяльності.
6. Місце діагностики втоми у системі відновлення.
7. Значення контролю функціонального стану організму.
8. Суть та загальний механізм розвитку стомлення.
9. Показники та стадії втоми.
10. Стомлення, його причини та психофізіологічні механізми.
11. Суб'єктивні та об'єктивні фізіологічні методи.
12. Функціональні проби як метод діагностики.
13. Педагогічні методи оцінки втоми.
14. Комплексна оцінка рівня втоми.
15. Практичне значення діагностики втоми.
16. Сучасні технології (фітнес-трекери, смарт-годинники) у діагностуванні втоми.
17. Характеристика та особливості технології використання вправ за системою Дж. Пілатеса; спеціалізоване обладнання (тренажери).
18. Фітболи: сучасна технологія фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я.

19. Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини: BOSU, балансери, степ-платформи.
20. Сучасні методики та обладнання аквафітнесу і спортивно оздоровчого плавання актуальні з позицій сьогодення.
21. Антигравітаційні гамаки як різновид інноваційної корекційно-рухової діяльності в умовах сучасного суспільства для занять за системою «Body&Mind Fitness».
22. EMS-тренування в сучасній комплексній системі корекції, відновлення та фізкультурно-спортивної реабілітації.
23. Stick Mobility: інноваційна технологія в сфері фітнесу та реабілітації.
24. Сучасні підвісні системи в комплексній системі надання реабілітаційних та корекційно-відновлювальних послуг в умовах сьогодення.
25. Тілесно-орієнтовані техніки корекції фізичного та функціонального стану організму людини актуальні в умовах сучасного суспільства.
26. Особливості використання інноваційного фізіотерапевтичного та реабілітаційного обладнання для відновлення здоров'я осіб в галузях фізичної культури і спорту та охорони здоров'я.
27. Постізометрична релаксація (ППР).
28. Еко-тренажер Розумовського.
29. Обладнання для міофасціального релізу «Black Roll».
30. Ефективність використання інноваційної технології «BALLance» Dr. Tanja Kühne в сучасних програмах фізичної терапії військовослужбовців із міофасціальним больовим синдромом.
31. Сучасні платформи для відновлення координаційних та рухових функцій у осіб із наслідками травми війни (на прикладі система аналізу і тренування ходьби h-p-cosmos).
32. Перкусійний масажер як складова роботи при міофасціальних болях.
33. Методики комплексного оцінювання стану осіб, які займаються руховою активністю із використанням інноваційних методик та засобів.
34. Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного мобільного обладнання (вправи з використанням інноваційного обладнання сфери фізичної культури і спорту).
35. Сучасна матеріально-технічна база для реалізації потреб в руховій активності людини із використанням інноваційного обладнання сфери фізичної культури і спорту.
36. Парки активного відпочинку як інноваційна система реалізації потреб населення в руховій активності.
37. Х-парк як інноваційна платформа реалізації потреб в руховій активності осіб різного віку та стану.
38. Табори активної реабілітації та сучасні заклади охорони, корекції та відновлення здоров'я, військовослужбовців із наслідками бойової травми.
39. «Пласт» в системі фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб, які зазнали травматичного впливу війни.
40. Скандинавська ходьба та Nordic Power Walking сучасної галузі ФКіС в Україні та світі.
41. ProceDOS: система 3D функціонального тренування, особливості поєднання із іншими різновидами мобільного обладнання.
42. TRX: сучасна фітнес-технологія, як інноваційний винахід здійснений військовослужбовцями США.
43. Тренувальні парашути: інноваційна методика підвищення та удосконалення рівня фізичної підготовленості осіб різного віку та стану здоров'я.
44. Координаційні доріжки: впливу на організм людини методики тренувань та технічні особливості використання.
45. Гімнастичний ролер або рухливе колесо: ефективне сучасне мобільне обладнання в сфері фізичної культури і спорту.
46. Глайдинг: сучасна інноваційна методика тренування в сфері фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я.
47. Техніки та обладнання міофасціального самомасажу (Self Myofascial Techniques).

48. Визначити особливості використання обладнання для міофасціального релізу Black Roll.
49. Охарактеризувати інноваційне обладнання для перкусійного масажу.
50. Визначити особливості використання обладнання для міофасціального релізу «BALLance».
51. Визначити особливості роботи із інноваційною системою аналізу та тренування ходьби «h-p-cosmos».
52. Визначити особливості використання великого та малого обладнання (тренажерів) для Пілатесу.
53. Визначити особливості використання обладнання для аквафітнесу та оздоровчого плавання в сучасній системі ФКіС.
54. Охарактеризувати балансувальні платформи: їх різновиди, особливості підбору вправ для осіб різного віку та стану здоров'я.
55. Визначити особливості використання еко-тренажеру Розумовського в сучасній системі надання послуг в сфері ФКіС та охорони здоров'я.
56. Надати характеристики та особливості використання інноваційної технології Procedos.
57. Надати характеристики та особливості використання інноваційної технології Stick Mobikity.
58. Надати характеристики та особливості використання інноваційної технології BOSU & Balanser.
59. Надати характеристики та особливості використання інноваційних технологій для FLY YOGA.
60. Охарактеризувати «Пласт», як складову сучасної системи корекції та відновлення здоров'я ветеранів війни та членів їх родин.
61. Охарактеризувати активні парки та табори активної реабілітації як складову сучасної матеріально-технічної бази сфери ФКіС.
62. Визначити причини виникнення болю в тілі людини та шляхи, принципи й засоби, які сприяють ефективному подоланню наслідків.
63. Визначити особливості мобільного обладнання, яке може використовуватися із метою корекції та відновлення функціонального стану хребта та ОРА вцілому (навести приклад, надати ґрунтовну характеристику та визначити особливості роботи із обладнанням).
64. Охарактеризувати діагностичні технології, які можуть використовуватися в системі фізкультурно-спортивної реабілітації.
65. Визначити особливості використання інноваційної діагностичної технології BASIC Ph для учасників бойових дій, ветеранів війни та членів їх родин?
66. Надайте характеристику вправ із обладнанням для міофасціального релізу: визначити особливості обладнання, охарактеризувати позитивні наслідки його застосування, навести приклади вправ для конкретної групи м'язів.
67. Визначити особливості роботи із координаційними доріжками.
68. Визначити особливості роботи із парашутами.
69. Визначити особливості роботи із інноваційним обладнанням TRX.
70. Визначити особливості роботи із Nordic Power Wallking як із інноваційним обладнанням сфери ФКіС.
71. Визначити особливості роботи із глайдинг-дисками як із інноваційним обладнанням сфери ФКіС.
72. Роль фізичних вправ у системі відновлення функціонального стану організму.
73. Втома: механізми виникнення, діагностика та шляхи подолання.
74. Комплексне відновлення після інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів.
75. Сучасні технології у фізкультурно-спортивному відновленні.
76. Методи контролю функціонального стану спортсменів у тренувальному процесі.
77. Превентивне відновлення в умовах високих тренувальних навантажень.
78. Особливості фізичного відновлення у підлітків із функціональними порушеннями.
79. Відновлення у людей похилого віку після фізичних навантажень.
80. Відновлювальні програми для осіб із гіподинамією.

81. Реабілітація осіб із надмірною вагою через фізичні вправи.
82. Індивідуалізація відновлювальних програм для спортсменів різних видів спорту.
83. Роль фітнес-трекерів у контролі за функціональним станом організму.
84. Онлайн-платформи та додатки для відновлення після фізичних навантажень.
85. Використання ІІІ в оцінці функціонального стану спортсменів.
86. В чому полягає особливість використання технології ProceDOS як інноваційного засобу фітнесу в системі підготовки осіб різного віку та професійного спрямування?
87. Надайте визначення поняттю «кросфіт» та вкажіть, хто є автором цієї системи фізичної підготовки, та її основну концепцію.
88. Хто є винахідниками обладнання «Nordic Power Walking» і в чому полягає унікальність цього запатентованого обладнання?
89. Для кого сьогодні в Україні функціонують табори активної реабілітації та які їхні особливості?
90. Чому банди та еспандери різного супротиву та розміру вважаються ефективними інноваційними засобами в системі фізичної підготовки осіб різного віку та професійного спрямування?

6.2. Типовий екзаменаційний білет

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти: магістр

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: 10

Навчальна дисципліна: Фізкультурно-спортивне відновлення при порушеннях функціонального стану організму людини

Екзаменаційний білет № 0

1. Stick Mobility: інноваційна технологія в сфері фітнесу та реабілітації **(10 балів)**.
2. Сучасні підвісні системи в комплексній системі надання реабілітаційних та корекційно-відновлювальних послуг в умовах сьогодення **(15 балів)**.
3. Тілесно-орієнтовані техніки корекції фізичного та функціонального стану організму людини актуальні в умовах сучасного суспільства **(15 балів)**.

Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації. Протокол №___ від «___» _____ 20__ року

Екзаменатор _____

Завідувач кафедри _____

7. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів
1.	Виконання робіт на заняттях (8 занять по 5 балів)	8 x 5 = 40
2.	Написання індивідуальної роботи	10
3.	Контрольна робота (тестування)	10
4.	Іспит	40
	Всього	100

7.1. Виконання робіт на 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 – 5 балів: 3 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;
- 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;
- 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;
- студент користується лише окремими знаннями й вміннями;
- 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.

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.

7.2. Виконання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 10 балів.

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.

7.3. Контрольна робота (тестова форма)

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

7.4. Критерії оцінювання здобувача вищої освіти на екзамені

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.

7.5. Політика академічної доброчесності

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні освітнього компонента регламентовано чинними нормативно-правовими актами України та внутрішніми нормативними документами університету:

- Про академічну доброчесність: Закон України від 18.12.2025 № 4742-IX (введений в дію 31.07.2026). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text>

- Етичний кодекс Чорноморського національного університету імені Петра Могили. URL: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/Etichnij_kodeks.pdf

- Положення про академічну доброчесність у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. URL: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/Polozhennya_pro_akademichnu_dobrochesnist_u_CHNU_imeni_Petra_Mogili.pdf

- Положення про запобігання плагіату та порядок його виявлення в академічних текстах в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили URL: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/Polozhennya_pro_zapobigannya_plagiatu_-1.pdf.

- Політика використання технологій штучного інтелекту в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. URL: <https://chmnu.edu.ua/politika-vikoristannya-tehnologij-shtuchnogo-intelektu-v-chornomorskomu-natsionalnomu-universiteti-imeni-petra-mogili/>

8. Рекомендовані джерела інформації

8.1. Основні:

1. 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.
2. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник. Віниця: Пороги, 2020. 125 с.
3. Інноваційні освітні технології : навч.-метод. посіб. / упор. Л. М. Прокопів. Івано–Франківськ, 2020. 172 с.
4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

8.2. Допоміжна:

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. 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. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, № 2, 2016. С. 66-75.
5. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей III регіональної науково-практичної конференції, 20 лютого 2019 року. Полтава: ПІЕП, 2019. 177 с.
6. 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
7. 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.