

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

ЗАСОБИ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт

Фізкультурно-спортивна реабілітація

Розробники

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

В. о. декана факультету

фізичного виховання і спорту

Начальник НМВ

Тіхоміров А.І.

Гетманцев С.В.

Довгань Н.Ю.

Довгань Н.Ю.

Тупєєв Ю.В.

Шкірчак С. І.

Миколаїв 2024

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Засоби кінезіології у фізичному вихованні і спорті	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт Фізкультурно-спортивна реабілітація	
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	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18	-
	18	
	54	
Відсоток аудиторного навантаження	40 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: формування у студентів навичок застосування засобів кінезіології у процесі фізичної реабілітації хворих із захворюваннями органів чуття, опорно-рухового апарату, неврологічних захворювань.

Завдання:

Методичні: дати теоретичні знання про теорії і технології кінезіології та її сутність, сформулювати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм, правила дозування та контролю фізичних навантажень.

Пізнавальні: дати уявлення про вправи, механотерапевтичні засоби, які застосовуються при порушеннях моторики; принципи проведення занять з ЛФК та кінезіології; правила супроводу осіб з особливими потребами.

Практичні: навчити майбутніх фахівців планувати реабілітаційну діяльність осіб з урахуванням принципу індивідуальності; опанувати засоби кінезіології у ФВіС; проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

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

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 03	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
	ЗК 04	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	ЗК 07	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 01	Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
	СК 02	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
	СК 04	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
	СК 06	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Біохімія», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій», «Фізіологія рухової активності».

В результаті вивчення дисципліни студент:

має знати:

- історію започаткування кінезіології;
- загальні принципи та класифікація руху;
- визначення термінів у кінезіології;
- методи вимірювання амплітуди руху у суглобах;
- завдання і методи кінезіології;
- біомеханічні характеристики рухового апарату людини та її рухової діяльності;
- біомеханічне обґрунтування та оцінку рухових якостей людини;
- біомеханічні особливості різних видів рухової функції людини у процесі фізичного виховання, реабілітації, рекреації та спортивної діяльності;

- індивідуальні та групові особливості будови і рухових функцій рухового апарату та моторики людини;

має вміти:

- аналізувати кінематику та динаміку рухових дій за матеріалами об'єктивної реєстрації фізичних вправ;
- кількісно оцінювати біомеханічні характеристики тіла людини та її рухових дій;
- кількісно оцінювати рівень розвитку основних рухових якостей;
- моделювати біомеханічні характеристики індивідуальної раціональної техніки і тактики рухової активності;
- використовувати для кількісного контролю, оцінки і навчання (корекції) рухових дій сучасні біомеханічні технології.

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

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.

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. Концептуальні основи кінезіології як науки	2		5
2.	Тема 2. Загальні принципи та класифікація руху.		2	4
3.	Тема 3. Психічне та соматичне у виникненні захворювань	4	2	2
4.	Тема 4. Психотерапевтичний ефект лікувальних вправ		2	4
5.	Тема 5. Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху.	2	2	2
6.	Тема 6. Кінезіологія нижньої кінцівки.		2	4
7.	Тема 7. Кінезіологія хребта і тазу.		2	4
8.	Тема 8. Кінезіологія верхньої кінцівки		2	4
9.	Тема 9. Постава і нейтральне положення хребта.	2		5
10.	Тема 10. М'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки.	2		5
11.	Тема 11. Види тренажерів та їх застосування.		2	5
12.	Тема 12. Принципи тренування.	2		4
13.	Тема 13. Апаратна кінезотерапія	2		4
14.	Тема 14. Метод кінезотейпування.	2	2	2
Всього за курсом		18	18	54

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Концептуальні основи кінезіології як науки. Визначення термінів у кінезіології. Площинна класифікація положень та руху. Методи вимірювання амплітуди руху у суглобах. Нормальне кінцеве відчуття. Поступальний та обертальний рух.
Лекція № 3	4	Тема 3. Психічне і соматичне у виникненні захворювань. Визначення поняття "передпатологічний стан". Причини його розвитку. Класифікація станів здоров'я та їхня характеристика. Поняття "стрес". Види стресу. Розвиток загального адаптаційного синдрому при стресі. Методи лікування хвороб адаптації, спричинених стресом.
Лекція № 5	2	Тема 5. Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху. Ступінь свободи руху. Відкриті та закриті кінематичні ланцюги. Артрокінематика. Опуклі та увігнуті суглобові поверхні. Рух суглобових поверхонь. Суглобові осі.
Лекція № 9	2	Тема 9. Постава і нейтральне положення хребта. Постава та її порушення. Характерні ознаки правильної постави. Типи постави. Нейтральне положення хребта. Комплекс вправ для правильної постави. Кінезіологія ходи. Динамічний стереотип та відновлення оптимальної ходи. Принципи виникнення порушень постави та сколіози (функціональний, м'язовий, суглобовий, вісцеральний тощо).
Лекція № 10	2	Тема 10. М'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки. М'язовий баланс, дисбаланс. Міофасціальні зв'язки. Причини виникнення м'язового дисбалансу. Система інтегративної кінезітерапії (СІК). М'язово-фасціальні та функціональні ланцюги. Поняття про відновлення тонусу та функції скелетних м'язів. Етапи відновлення здоров'я. формування простого рухового акту. Міофасціальні ланцюги та їх м'язи, які до них входять: передній поверхневий, задній поверхневий, боковий, спіральний та глибинний МФЛ.
Лекція № 12	2	Тема 12. Принципи тренування. Тренування сили. Тренажери. Нервово-м'язова електростимуляція. Техніка навантаження.
Лекція № 13	2	Тема 13. Апаратна кінезотерапія. Поняття СРМ - терапії (Continuous Passive Motion). Принцип СРМ – терапії. Мета і завдання СРМ – терапії. Види та режими роботи тренажерів для постійної пасивної розробки суглобів нижньої та верхньої кінцівки: Prima Advance – для розробки колінного суглоба; Kinetec Centura Shoulder CPM Machine – для розробки плечового суглоба; Kinetec Centura C.E.M Elbow CPM Machine – для розробки ліктьового суглоба; Kinetec Maestra Hand & Wrist CPM Machine - для розробки променево-зап'ясткового суглоба, суглобів кисті та пальців рук; KinetecBrevAnkleCPMMachine - для розробки гомілковостопного суглоба. Методики застосування апаратної кінезотерапії. Лікувальне і адаптивне реабілітаційне обладнання, області застосування. Лікувальні реабілітаційні технології: система VectorGait - вертикалізатор; антигравітаційна бігова доріжка Anti- Gravity Treadmill; апарат Stabilograph – система для тренування порушеної функції рівноваги; система

		Re-Step, що дозволяє імітувати ходьбу по нерівній поверхні; Smart step («розумна устілка»), що дозволяє оптимізувати вертикальні навантаження. Адаптивні реабілітаційні технології: апарат для ходьби Екзоскелет Ревок; апарат Ness L300 для електростимуляції обвислої стопи; апарат Ness H200 для електростимуляції обвислої кисті; Head or Eye Control Mouse – унікальне програмне забезпечення для керування комп'ютером рухами голови, очей.
Лекція № 14	2	Тема 14. Метод кінезотейпування. Кінезіотейпування. Суть кінезіотейпування. Вплив кінезіотейпів на організм. Основні ефекти кінезіотейпування. Показання до кінезіотейпування. Основні протипокази.
	18	

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

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 2. Загальні принципи та класифікація руху. Визначення термінів у кінезіології. Площинна класифікація положень та руху. Методи вимірювання амплітуди руху у суглобах. Нормальне кінцеве відчуття. Поступальний та обертальний рух.	2
2	Тема 3. Психічне і соматичне у виникненні захворювань. Визначення поняття "передпатологічний стан". Причини його розвитку. Класифікація станів здоров'я та їхня характеристика. Поняття "стрес". Види стресу. Розвиток загального адаптаційного синдрому при стресі. Методи лікування хвороб адаптації, спричинених стресом.	2
3	Тема 4. Психотерапевтичний ефект лікувальних вправ. Психотерапевтичні методи самодопомоги: Психогігієнічний комплекс. Релаксація. Аутогенне тренування. Психотерапевтичні техніки і вправи.	2
4	Тема 5. Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху. Ступінь свободи руху. Відкриті та закриті кінематичні ланцюги. Артрокінематика. Опуклі та увігнуті суглобові поверхні. Рух суглобових поверхонь. Суглобові осі.	2
5	Тема 6. Кінезіологія нижньої кінцівки. Кінезіологія поясу нижніх кінцівок. Функціональна анатомія нижньої кінцівки. Гоніометрія: основні рухи суглобів нижньої кінцівки, особливості роботи м'язів, які приймають участь у рухливості суглобів. Методика проведення обстеження пацієнтів з використанням гоніометра (кульшовий, колінний та гомілковий суглоби).	2
6	Тема 7. Кінезіологія хребта і таза. Руховий апарат людини, як біомеханічної системи, її склад та структура. Механічні властивості кісток. Принципи роботи тіла людини: нервова система та зовнішнє середовище (причини захворювань, стомлення у процесі фізичних навантажень та вплив фізичних вправ на організм людини). Закони формування одно суглобового та багато суглобового руху.	2
7	Тема 8. Кінезіологія верхньої кінцівки. Кінезіологія верхнього плечового поясу. Функціональна анатомія верхньої кінцівки. Гоніометрія: основні рухи суглобів верхньої кінцівки, особливості роботи м'язів, які приймають участь у рухливості суглобів. Методика проведення обстеження пацієнтів з використанням гоніометра (плечовий, ліктьовий та п'ястковий суглоби)	2
8	Тема 11. Види тренажерів та їх застосування. Методики застосування апаратної кінезотерапії. Лікувальне і адаптивне реабілітаційне обладнання, області застосування. Лікувальні реабілітаційні технології.	2
9	Тема 14. Метод кінезотейпування. Кінезіотейпування. Суть кінезіотейпування. Вплив кінезіотейпів на організм. Основні ефекти кінезіотейпування. Показання до кінезіотейпування. Основні протипокази. Кінезіологічне тейпування. Види тейпів, вплив на організм та правила накладання (класичний підхід та індивідуальний для визначення способу накладання	2

	темпу). Показання та протипоказання застосування тейпів у практичній діяльності фізичного терапевта.	
		18

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Індивідуальне дослідницьке завдання

Індивідуальне письмове завдання у вигляді реферату або аргументативного есе (max 4 бали) виконується за бажанням студента. Темі рефератів та есе на вибір студента зазначені у планах практичних завдань у розділі «Індивідуальне письмове завдання». Гранична кількість індивідуальних письмових завдань – не більше 1 реферату та 1 есе за семестр. Усі письмові завдання подаються виключно через платформу Moodle.

Реферат передбачає реферування (себто, стислий переказ основних положень, дотичних до теми) двох актуальних (опублікованих не раніше ніж за 5 років та таких, що мають високий індекс цитування) наукових статей, опублікованих у зарубіжних фахових виданнях мовою, яку вивчає студент. Обсяг реферату – до 5000 знаків. Пряме цитування реферованих джерел заборонене. Перелік реферованих джерел оформлюється за зразком:

https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/245395/mod_resource/content/1/prikladi_oformlen_literatur.pdf

Аргументативне есе (Standard Argumentative Essay) складається з таких структурних елементів:

- вступу, де студент декларує власну точку зору на проблему, поставлену у заголовку есе;
- щонайменше трьох аргументів на користь власної точки зору, структурованих за принципом SEXI (Statement-Explanation-Example-Importance/Impact).
- висновку, де попередні результати синтезуються та інтегруються у більш глобальний контекст.

Оскільки головна мета есе – змусити читача розділити точку зору автора, важливо використовувати риторичні фігури переконання, маркери логічної послідовності елементів («по-перше», «по-друге», «з вищезазначеного витікає» та ін.), апелювати до етосу (спільних цінностей, поглядів, знань) та фактів (дослідження, статистичні дані, думки фахівців, приклади з життя), проводити ефектні паралелі й аналогії для демонстрації вашої ерудиції, вдало використовувати цитати з прочитаних текстів, правильно обрати інтонацію спілкування з читачем.

Вимоги до написання роботи:

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план і після нього – текст. Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п’ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п’яти знакам (1,25 см). Інтервал між абзацами – «0пт».

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

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують

великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

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

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

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

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

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

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Розділ 5. Підсумковий контроль

5.1. Перелік питань до заліку

1. Опишіть як впливає геометрія мас тіла людини на її рухову активність
2. Опишіть що таке ЗЦМ тіла людини і які методи його визначення ви знаєте
3. Наведіть приклад особливостей вимірювання геометрії мас людини
4. Охарактеризуйте види важелів: рівноваги, сили та швидкості
5. Охарактеризуйте біокінематичні: ланки, пари, ланцюги.
6. Обґрунтуйте біомеханічні вимоги до кіно- і відео зйомки
7. Наведіть класифікацію безконтактних методів контролю
8. Опишіть методи реєстрації суглобних переміщень
9. Визначте що таке електроміографія
10. Наведіть класифікацію безконтактних методів контролю
11. Охарактеризуйте універсальні та окремі методи електротензодинамометрії
12. Охарактеризуйте контактні (механоелектричні) методи вимірювання
13. Наведіть приклад використання динамічних характеристик (силових, інерційних, енергетичних) в роботі тренера
14. Охарактеризуйте системи відліку відстані і часу
15. Охарактеризуйте поняття: механічний рух людини, переміщення тіла
16. Наведіть приклад схеми біомеханічного аналізу фізичних вправ
17. Опишіть у чому полягає особливість радіоізотопного методу
18. Опишіть предмет науки "геометрія мас"

19. Обґрунтуйте на власному прикладі, що необхідно знати, щоб визначити вагу біоланки тіла людини
20. Опишіть, чому в різних видах спорту існує віковий діапазон, в якому спортсмени частіше домагаються видатних результатів
21. Охарактеризуйте опорно-руховий апарат
22. Запропонуйте як визначити оптимальну швидкість кінозйомки у вимірюваннях рухів людини
23. Наведіть приклад використання оптичних методів реєстрації рухів в роботі тренера
24. Опишіть, що таке акселерометрія
25. Опишіть, що вивчається за допомогою стабілографії
26. Визначте предмет, завдання біомеханіки фізичних вправ
27. Обґрунтуйте теоретичні основи електротензодинамометрії, на прикладі блок-схеми універсального електротензодинамометричного комплексу
28. Охарактеризуйте склад блок-схеми вимірювальної системи
29. Визначте поняття динаміка, основні завдання динаміки
30. Охарактеризуйте типи біомеханічних характеристик
31. Наведіть приклад використання понять: час, простір в роботі тренера
32. Опишіть, що вивчає біомеханіка фізичних вправ
33. Опишіть, що впливає на розташування ЗЦМ
34. Запропонуйте методи прижиттєвого визначення геометрії мас
35. Опишіть, що таке резонанс та рекуперація
36. Обґрунтуйте вплив чинників на відносний рух у руховому апараті людини (умови зв'язку біоланок у біокінематичних парах)
37. Опишіть біомеханічне моделювання тіла людини при вивченні його рухів
38. Дайте визначення понять: система, біомеханічна система, управління
39. Опишіть які переваги швидкісної кінозйомки у вимірюваннях рухів людини
40. Наведіть приклад використання методів, для вимірювання кутових переміщень ланок тіла людини, оцінки рівня розвитку гнучкості (амплітуди рухів)
41. Охарактеризуйте основні напрями використання електроміографії
42. Опишіть умови стійкості тіла людини, види та управління збереженням положення рівноваги
43. Наведіть приклад біомеханічних датчиків, що найчастіше застосовуються в роботі тренера
44. Опишіть способи моделювання тіла людини у біомеханіці
45. Охарактеризуйте функціональний і системно-структурний підходи до аналізу й удосконалення рухової діяльності
46. Запропонуйте критерії оптимальності рухової діяльності
47. Визначте предмет, завдання біомеханіки фізичних вправ
48. Охарактеризуйте чим відрізняється ЗЦМ тіла людини від ЦМ біоланки
49. Обґрунтуйте, які вимірювання тіла людини необхідно виконати, щоб визначити площу поверхні тіла та питому вагу
50. Обґрунтуйте від яких основних чинників залежить сила тяги м'яза і сила, що проявляється людиною ("сила дії")? Чим пояснити їх неоднаковість
51. Опишіть умови зв'язку і ступені свободи рухів біокінематичних парах і ланцюгах
52. Опишіть як отримати відеограму
53. Опишіть як отримати фотограму, кінограму, стробофотограму
54. Опишіть яка будова та принцип роботи гоніометричного датчика
55. Наведіть приклад використання в роботі тренера трьох основних електромагнітних полів тіла людини
56. Наведіть класифікацію інструментальних методів вимірювання кількісних параметрів рухів та запропонуйте приклади їх використання
57. Дайте характеристики безконтактних (оптичних, оптико-електронних) методів вимірювання
58. Дайте визначення рухової дії, спортивній техніці, механічному руху

59. Обґрунтуйте застосування методів контролю у практиці вивчення рухових дій людини
60. Охарактеризуйте кінематичні характеристики (просторові, часові, просторово-часові)
61. Дайте визначення кінематика
62. Наведіть класифікацію кісток відповідно до їх розмірів
63. Опишіть види механічної дії на кістку
64. Наведіть класифікацію суглобів
65. Опишіть терміни які характеризують рухи в суглобах
66. Опишіть терміни які характеризують рухи при виконанні фізичних вправ
67. Опишіть вигини в хребті та їх вплив на фізичну активність
68. Опишіть види скорочення м'язів
69. Дайте визначення та охарактеризуйте роботу антагоністів та синергістів
70. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів плечового поясу опишіть їх: прикріплення та функції
71. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів грудей опишіть їх: прикріплення та функції
72. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів спини опишіть їх: прикріплення та функції
73. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів рук опишіть їх: прикріплення та функції
74. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів ніг опишіть їх: прикріплення та функції
75. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів тазу опишіть їх: прикріплення та функції
76. Перерахуйте основні групи м'язів, та на прикладі м'язів живота опишіть їх: прикріплення та функції
77. Дайте порівняльну характеристику кінематичних та біодинамічних характеристик
78. Опишіть м'язові (периферичні) фактори, що визначають максимальну силу
79. Опишіть як розташування м'язових волокон впливає на максимальну силу м'язів
80. Опишіть як діаметр активних м'язів впливає на максимальну силу м'язів
81. Опишіть як анатомічний та фізіологічний поперечник впливає на максимальну силу м'язів
82. Опишіть як довжина м'язів впливає на максимальну силу м'язів
83. Опишіть як контроль нервової системи впливає на максимальну силу м'язів
84. Опишіть як композиція м'язів впливає на максимальну силу м'язів
85. Опишіть як співвідношення швидких і повільних м'язових волокон впливає на максимальну силу м'язів
86. Опишіть як механічні умови дії м'язової тяги впливають на максимальну силу м'язів
87. Опишіть як швидкість скорочення м'язу впливає на його максимальну силу
88. Опишіть осьовий та апендикулярний скелет Опишіть площини та основні рухи людини в них
89. Охарактеризуйте м'язи плечового поясу (прикріплення, функції, вправи).
90. Охарактеризуйте м'язи грудей (прикріплення, функції, вправи).
91. Охарактеризуйте м'язи спини(прикріплення, функції, вправи).
92. Охарактеризуйте м'язи верхніх кінцівок (прикріплення, функції, вправи).
93. Охарактеризуйте м'язи нижніх кінцівок (прикріплення, функції, вправи).
94. Охарактеризуйте м'язи тазового поясу (прикріплення, функції, вправи).
95. Охарактеризуйте м'язи живота (прикріплення, функції, вправи).
96. Охарактеризуйте м'язи ротатори плеча (прикріплення, функції, вправи).
97. Охарактеризуйте м'язи ротатори стегна (прикріплення, функції, вправи).
98. Охарактеризуйте м'язи, які здійснюють рухи в плечовому поясі
99. Охарактеризуйте м'язи що приймають участь у стабілізації лопатки
100. Охарактеризуйте м'язи що приймають участь у рухах лопатки

Чорноморський національний університет ім. П.Могили
Рівень вищої освіти – магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт
Навчальна дисципліна

Засоби кінезіології у фізичній культурі і спорті
Варіант № 0

1. Опишіть як впливає геометрія мас тіла людини на її рухову активність.
2. Обґрунтуйте застосування методів контролю у практиці вивчення рухових дій людини.
3. Охарактеризуйте м'язи що приймають участь у рухах лопатки.

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

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

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

Студент має відповісти на два питання, які оцінюються максимум по 10 балів кожне.

ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

Тест містить 30 питань. На кожне питання можливі від 1 до 3 відповідей, позначені цифрами. З відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Цифри вашої відповіді занесіть у бланк для відповідей проти відповідного номера запитання.

Якщо виникатимуть будь-які запитання, пов'язані із проходженням тесту, відповіді надасть викладач, перш ніж почнете роботу з тестом.

Максимальне напруження, яке може розвинути м'яз це

- a. Статична робота
- b. Сила
- c. Робота
- d. Втома

Укажіть властивість м'язів , завдяки якій зберігається постава тіла, утримуються внутрішні органи в певному положенні

- a. сила
- b. гнучкість
- c. витривалість
- d. тонус

Вкажіть вид рухів, якщо обидві половини тіла виконують різні рухи.

- a. Циклічні
- b. складні-приспосувальні
- c. ациклічні
- d. асиметричні

Бланк відповідей

Група _____

ПІБ _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

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 іспиті згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 балів	9 x 5 = 45	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	15	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 роботу 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 4 бали ставиться у відповідності з попередніми вимогами, але:

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

Оцінка 2-3 бали ставиться в такому випадку:

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

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

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

6.2.2. Написання 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 15 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 балів. Студент на контрольній роботі отримує 15 балів.

Приклад тесту

1. Коли найпереважніше займатися розтяжкою?
 - А) У окремому відведених для цього день
 - Б) Перед силовим тренуванням, щоб розігріти м'язи
 - В) Між підходами, замість відпочинку
2. Через який час після пробудження можна займатися фітнесом?
 - А) Відразу ж
 - Б) За годину
 - В) Все залежить від особливостей організму і біоритмів людини
3. Коли треба робити вправу "вакуум"?
 - А) Натощак
 - Б) Завжди
 - В) Після кардіотренінга
4. Розтяжка .
 - А) Допомогає збільшити силові результати
 - Б) Сприяє швидкому відновленню м'язів після навантаження
 - В) Обидва варіанти правильні
5. Які м'язи в тілі людини є головними стабілізаторами?
 - А) М'язи черевного пресу
 - Б) М'язи ніг
 - В) М'язи спини
6. Максимальна тривалість тренування новачка складає:
 - А) 30 хвилин - 1 година
 - Б) 1 годину - 1 година 20 хвилин
 - В) 2 години
7. Що таке "зона жиротоплення"?
 - А) Зона кардіотренажерів
 - Б) Цільова зона пульсу, працюючи в якій, відбувається окислення жирів
 - В) Назва модної дієти
8. Яка з перерахованих вправ є функціональною:
 - А) Згинання з гантелями на біцепс
 - Б) Жим від грудей на тренажері
 - В) Тяга в TRX
9. Чи можна їсти м'ясо перед тренуванням?
 - А) Так, можна. Тільки за дві години до тренування. Це дозволить не спалити твої м'язи
 - Б) Не можна, звичайно
 - В) Можна, це не завадить тренуванню
10. Як вичислити максимальний пульс, з яким можна тренуватися?
 - А) По самопочуттю
 - Б) Ніяк
 - В) 220 відняти вік
11. Пілатес - це.
 - А) Силові тренування на поверхневих великих м'язів
 - Б) Тренування на розтяжку
 - В) Тренування дрібних глибоких м'язів стабілізаторів, гнучкість рухливості опорно-рухового апарату
12. Табата - це система підготовки спортсменів до Олімпійських видів спорту, де 20 секунд спортсмен робить вправу та 10 секунд відпочиває, таким чином виконується 8 підходів. Підходить ця система фізичної підготовки для учнів школи?
 - А) так
 - Б) ні

13. Де знаходиться "біцепс" ноги?

- А) На нозі
- Б) Задня поверхня стегна
- В) Литковий м'яз

14. Що в перекладі означає слово «to fit» від якого походить поняття фітнес?

- А) Займатися фізичною культурою
- Б) Відповідати, бути в хорошій формі
- В) Бути на висоті

15. Глайдінг – це?

- А) Комплекс вправ з використанням спеціальної слайд-дошки
- Б) Особливий вид тренування, в основі якого лежить принцип ковзання зі спеціальними круглими дисками.
- В) Вид аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж: підручник / Л. О. Вакуленко. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. – 380 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчальний посібник / І. М. Григус ; Львів : «Новий Світ-2000», 2020. – 170с.
3. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія») : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Купериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
5. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
6. Тіхоміров А. І., Тупєєв Ю.В. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань: монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В Тупєєв. – Миколаїв : Іліон, 2019. – 384с.
7. Тіхоміров А.І. Реабілітація засобами лікувальної фізичної культури і психосоматики: монографія / А.І. Тіхоміров. – Миколаїв: Іліон, 2024. – 364 с.

Додаткові:

1. Васильєва Л. О. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуусу скелетних м'язів: медичний атлас. К. : Форс, 2019. 304 с.
2. Полупанова Я. М., Бабіч С. А., Шило Ю. О. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку дітей з особливими потребами: збірка. Дніпро, 2022. 28 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>
2. Дитяча кінезіологія [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
1. Пальчикові ігри для малят. URL: <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>
2. Інтернет-ресурс. URL: <https://vseosvita.ua/library/kineziologichni-vpravi-dla-rozvitku-movlenna-ta-intelektualnih-zdibnostej-ditej-z-ooop-266495.html>