

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

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Розробник

Анатолій ТИХОМІРОВ

Завідувач кафедри розробника

Антоніна БІЛА

Завідувач кафедри спеціальності

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Гарант освітньої програми

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Декан факультету ФВіС

Сергій ГЕТМАНЦЕВ

Начальник НМВ

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв 2025 рік

Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Засоби кінезіології у фізичному вихованні і спорті	
Галузь знань	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивне відновлення	
Рівень вищої освіти	Другий (магістр)	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	16	
	32	-
	87	
Відсоток аудиторного навантаження	36 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: формування у студентів системних знань і практичних умінь щодо використання кінезіологічних методів та засобів для оптимізації фізичного розвитку, функціонального стану та спортивної підготовленості людини.

Завдання:

Методичні: дати теоретичні знання про теорії і технології кінезіології та її сутність, сформуванню 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 фізичному вихованні і спорті; проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

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

Інтегральна компетентність (ІК)		Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
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 06	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
	СК 10	Здатність використовувати різноманітні інструменти та методи для оцінки фізичного стану, ефективності тренувань, а також здоров'я індивідів або груп населення.
	СК 12	Здатність адаптувати тренувальні програми для різних культурних та соціальних груп, враховуючи їх специфічні потреби і можливості.

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.
ПРН 11	Науково-методична підтримка професійних спортсменів і тренерів, надання рекомендацій щодо вдосконалення тренувальних процесів і відновлення.

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	2	6
2.	Тема 2. Загальні принципи та класифікація руху.	-	2	5
3.	Тема 3. Психічне та соматичне у виникненні захворювань	2	2	6
4.	Тема 4. Психотерапевтичний ефект лікувальних вправ	-	2	5
5.	Тема 5. Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху.	2	2	6
6.	Тема 6. Кінезіологія нижньої кінцівки.	-	2	5
7.	Тема 7. Кінезіологія хребта і тазу.	-	2	5
8.	Тема 8. Кінезіологія верхньої кінцівки	-	2	5
9.	Тема 9. Постава і нейтральне положення хребта.	2	-	4
10.	Тема 10. М'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки.	2	-	4
11.	Тема 11. Види тренажерів та їх застосування.	-	4	6
12.	Тема 12. Принципи тренування.	2	4	10
13.	Тема 13. Апаратна кінезотерапія	2	4	10
14.	Тема 14. Метод кінезотейпування.	2	4	10
Всього за курсом		16	32	87

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 № 2	2	Тема 2. 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 № 3	2	Тема 3. 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 № 4	2	Тема 4. 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 № 5	2	Тема 5. М'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки. М'язовий баланс, дисбаланс. Міофасціальні зв'язки. Причини виникнення м'язового дисбалансу. Система інтегративної кінезіотерапії (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 № 6	2	Тема 6. Принципи тренування. Тренування сили. Тренажери. Нервово-м'язова електростимуляція. Техніка навантаження.
Лекція № 7	2	Тема 7. 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 CPMMachine– для розробки плечового суглоба; Kinetec Centura S.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; KinetecBrevaAnkleCPMMachine - для розробки гомілковостопного суглоба. Методики застосування апаратної кінезотерапії.
Лекція № 8	2	Тема 8. Метод кінезотейпування. Кінезіотейпування. Суть кінезіотейпування. Вплив кінезіотейпів

		на організм. Основні ефекти кінезіотейпування. Показання до кінезіотейпування. Основні протипокази.
	16	

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

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Концептуальні основи кінезіології як науки. Визначення кінезіології. Об'єкт та предмет кінезіології. Структура кінезіології. Основні концепції. Основні завдання кінезіології.	2
2	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
3	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
4	Тема 4. Психотерапевтичний ефект лікувальних вправ. Психотерапевтичні методи самопомоги: Психогігієнічний комплекс. Релаксація. Аутогенне тренування. Психотерапевтичні техніки і вправи.	2
5	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
6	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
7	Тема 7. Кінезіологія хребта і тазу. 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
8	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
9	Тема 9. Види тренажерів та їх застосування (I ч.). Методики застосування апаратної кінезотерапії.	2
10	Тема 9. Види тренажерів та їх застосування (II ч.). Лікувальне і адаптивне реабілітаційне обладнання, області застосування. Лікувальні реабілітаційні технології.	2
11	Тема 10. Принципи тренування (I ч.). Принцип індивідуалізації. Принцип поступовості та прогресії навантаження. Принцип систематичності. Принцип варіативності рухів. Принцип функціональності. Принцип від зворотного зв'язку (біофідбек). Принцип безболісності і безпеки. Принцип активної участі пацієнта.	2
12	Тема 10. Принципи тренування (II ч.). Нейропластичність як ключовий принцип тренування в кінезіології	2
13	Тема 11. Апаратна кінезотерапія (I ч.). Лікувальне і адаптивне реабілітаційне обладнання, області застосування.	2

	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.	
14	Тема 11. Апаратна кінезотерапія (II ч.). 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.	2
15	Тема 12. Метод кінезотейпування (I ч.). Кінезіотейпування. Суть кінезіотейпування. Вплив кінезіотейпів на організм. Основні ефекти кінезіотейпування. Показання до кінезіотейпування. Основні протипокази. Кінезіологічне тейпування.	2
16	Тема 12. Метод кінезотейпування (II ч.). Види тейпів, вплив на організм та правила накладання (класичний підхід та індивідуальний для визначення способу накладення темпу).	2
		32

4.3. Завдання для самостійної роботи.

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

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

1. Поняття рухової активності в контексті кінезіології: сучасні підходи.
2. Сенсомоторна інтеграція: механізми та значення у фізичній культурі.
3. Кінезіологія руху: взаємодія нервової, м'язової та опорно-рухової систем.
4. Нейропластичність та її роль у формуванні рухових навичок спортсменів.
5. Психокінезіологія: вплив психічних процесів на ефективність рухів.
6. Використання прикладної кінезіології у тренувальному процесі спортсменів.
7. Кінезіологічний аналіз техніки рухів у легкій атлетиці / ігрових видах спорту / єдиноборствах (на вибір).
8. Використання кінезіологічного тейпування у спортивній діяльності.
9. Кінезіологічні засоби для покращення постави та профілактики сколіозу.
10. Програми з кінезіології в оздоровчій фізичній культурі для дорослих.
11. Принципи кінезотерапії та їх реалізація у відновленні після травм.
12. Кінезіологія хребта: вправи для стабілізації та зміцнення м'язового корсету.
13. Застосування кінезотерапевтичних засобів при порушеннях опорно-рухового апарату.
14. Новітні технології кінезіологічного аналізу: датчики руху, мобільні додатки, 3D-моніторинг.
15. Нейромоторні тренажери: сучасний стан та перспективи.

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.

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. Охарактеризуйте універсальні та окремі методи електротензодинамометрії
11. Охарактеризуйте контактні (механоелектричні) методи вимірювання
12. Наведіть приклад використання динамічних характеристик (силових, інерційних, енергетичних) в роботі тренера

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

54. Дайте характеристику безконтактних (оптичних, оптико-електронних) методів вимірювання
55. Дайте визначення рухової дії, спортивній техніці, механічному руху
56. Обґрунтуйте застосування методів контролю у практиці вивчення рухових дій людини
57. Охарактеризуйте кінематичні характеристики (просторові, часові, просторово-часові)
58. Дайте визначення кінематика
59. Опишіть вигини в хребті та їх вплив на фізичну активність
60. Дайте порівняльну характеристику кінематичних та біодинамічних характеристик

Приклад залікового білету

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізкультурно-спортивне відновлення

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.

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

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

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

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

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на іспиті згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Засоби кінезіології у фізичному вихованні і спорті» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 10 занять по 5 балів	10 x 5 = 50	Протягом семестру

2.	Написання індивідуальної роботи	10	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Протягом семестру
	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

6.2.1. Виконання практичних робіт на групових заняттях – форма контролю, яка дозволяє оцінити вміння студентів самостійно опрацьовувати матеріал та викладати його, відповідати на запитання викладача та колег. Максимальна оцінка 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 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.

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. Кожна вірна відповідь на питання оцінюється в 0,5 бали. Максимальна кількість балів на тесті становить 2 бали.

Приклад тесту

1. Максимальне напруження, яке може розвинути м'яз це _____
 - a. Статична робота
 - b. Сила
 - c. Робота
 - d. Втома

2. Укажіть властивість м'язів, завдяки якій зберігається постава тіла, утримуються внутрішні органи в певному положенні _____
 - a. сила
 - b. гнучкість
 - c. витривалість
 - d. тонус

3. Вкажіть вид рухів, якщо обидві половини тіла виконують різні рухи _____
 - a. Циклічні
 - b. складні-приспосувальні
 - c. ациклічні
 - d. асиметричні

4. Який із наведених засобів належить до кінезіологічних вправ для розвитку міжпівкульної взаємодії?
 - a. Статична планка
 - b. «Перехресні кроки»
 - c. Жим лежачи
 - d. Біг на місці з високим підніманням стегна

6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 10 балів.

Написання індивідуальної роботи

10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
8-9 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
6-7 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
4-5 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-3 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

6.2.3. Контрольна робота (тестова форма)

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

Приклад тесту

1. Коли найпереважніше займатися розтяжкою?
А) У окремо відведений 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. Яка з перерахованих вправ є функціональною:
А) Згинання з гантелями на біцепс
Б) Жим від грудей на тренажері
В) Тяга в TRX
7. Пілатес - це.
А) Силове тренування на поверхневій великій м'язи
Б) Тренування на розтяжку
В) Тренування дрібних глибоких м'язів стабілізаторів, гнучкість рухливість опорно-рухового апарату
8. Де знаходиться "біцепс" ноги?
А) На нозі
Б) Задня поверхня стегна
В) Литковий м'яз
9. 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
10. 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. Гулько Т. Ю. Біомеханіка: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. 126 с.
4. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія») : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
6. Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з біомеханіки та клінічної кінезіології, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Біомеханіка і клінічна кінезіологія». Запоріжжя. 2020. 17 с.
7. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019. 372 с.
8. Тіхоміров А. І., Тупєєв Ю.В. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань: монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В Тупєєв. Миколаїв : Іліон, 2019. 384с.
9. Тіхоміров А.І. Реабілітація засобами лікувальної фізичної культури і психосоматики: монографія / А.І. Тіхоміров. Миколаїв: Іліон, 2024. 364 с.

Додаткові:

1. Біла А. А., Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В., Головаченко І. В. Взаємозв'язок адаптаційного потенціалу з показниками статодинамічної стійкості студентів під впливом фізичного навантаження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2023, Випуск 28 (2). С. 82-91.
2. Васильєва Л. О. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуусу скелетних м'язів: медичний атлас. К. : Форс, 2019. 304 с.
3. Войчун О. В., Молотильнікова В. С., Ковальова Н. В., Бичков О. Ю., Твеліна А. О., Біла А. А., Довгань О. В., Мустафаєв А. Р. Динаміка показників компонентного складу маси тіла у бодібілдерів залежно від тренувальних програм // *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 3(37). С. 250-254.
4. Дубровській В.І. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія): посібник для студентів Вищих навчальних закладів. - 3-є видання, виправлене і доповнене. - М.: Гуманит. Вид. центр Владос, 2018. 624с.
5. Полупанова Я. М., Бабіч С. А., Шило Ю. О. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку дітей з особливими потребами: збірка. Дніпро, 2022. 28 с.
6. Шеремет І. В., Василенко К. С., Козін С. В. Застосування засобів кінезіології у фітнесі та здоров'яформувальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 3К (188). С. 345-349.*

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Дитяча кінезіологія [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL : <http://www.nbu.gov.ua/>
3. Пальчикові ігри для малят. URL: <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>
4. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>