

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Перший проректор

 Ю.В. Котляр

« 30 » 08 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**СУЧАСНІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ МЕТОДИ
ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Розробник

Завідувач кафедри розробника, спеціальності
та гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Козій М.С.

Гетманцев С.В.

Тупеев Ю.В.

Шкірчак С. І.



Розділ 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2024-2025	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	15	
	30	
	75	
Відсоток аудиторного навантаження	38 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

Розділ 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета дисципліни – сприяти формуванню у майбутніх магістрів з фізкультурно-спортивної реабілітації чіткого розуміння і усвідомлення науково-обґрунтованого підходу до розробки і застосування ефективних систем спортивного тренування/програм фізкультурно-спортивної реабілітації та відновлення організму на основі глибоких знань вікових, статевих, індивідуальних особливостей й закономірностей функціонування організму людини.

Завдання:

1. Дати якісну та кількісну характеристику функціональних зсувів, що мають місце в системах та цілому організмі людини при руховій діяльності.
2. Визначити фізіологічні механізми, які забезпечують адаптацію організму людини до граничних фізичних навантажень, а також роль стрес-лімітуючих систем, як фактора попередження розвитку перенапруження і перетренованості.
3. Вивчити особливості функціональних систем організму, які забезпечують високий рівень працездатності людини в екстремальних умовах та адаптацію до них.
4. Ознайомити магістрів із сучасними методами комплексної оцінки рівня функціональної готовності людини до фізичних навантажень.
5. Дати характеристику використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування та програмах фізкультурно-спортивної реабілітації.
6. Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

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 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.
	СК 09	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Фізіологія людини», «Біохімія», «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», «Лікувально-реабілітаційний масаж», «Мануальна терапія та масаж», «Сучасні системи медико-біологічного контролю у фізкультурно-спортивній реабілітації».

В результаті вивчення дисципліни студент:

має знати:

- теоретико-методичні основи щодо механізмів втоми і відновлення;
- основи застосування засобів підвищення працездатності людини;
- класифікацію ергогенних засобів, що використовуються у фізкультурно-спортивній діяльності;
- особливості харчування на різних етапах активної рухової діяльності;
- методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- структури фізичної та психічної працездатності у спорті, фізичній культурі та реабілітації;
- засоби та методи відновлення у фізкультурно-спортивній реабілітації.

має вміти:

- підбирати засоби підвищення працездатності людини, враховувати їх вік, кваліфікацію та спеціалізацію;
- реалізовувати комплексне використання різних засобів відновлення стану людини;
- проводити педагогічні дослідження щодо впливу різних засобів відновлення працездатності на організм людини;
- застосовувати знання із раціонального харчування для підвищення працездатності людини;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;

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. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності людини	2	-	6
2.	Тема 2. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності людини	-	2	6
3.	Тема 3. Психологічні та педагогічні засоби відновлення у фізкультурно-спортивній реабілітації	2	4	10
4.	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (фізіотерапевтичні засоби відновлення)	-	4	8
5.	Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення (гігієнічні засоби відновлення)	2	4	8
6.	Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення (фармакологічні засоби відновлення)	2	4	9
7.	Тема 7. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг)	2	4	7
8.	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів та людей, які ведуть активний спосіб життя	2	2	7
9.	Тема 9. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів	2	2	6
10.	Тема 10. Значення регідратації для відновлення	-	4	6
11.	Контрольна робота	1	-	2
Всього за курсом		15	30	75

Розділ 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План лекцій

№ лекції	Кількість годин	Ключові питання, які розглядаються
Лекція № 1	2	Тема 1. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності людини. 1. Поняття «ергогенні засоби» 2. Класифікація ергогенних засобів 3. Засоби відновлення працездатності
Лекція № 2	2	Тема 2. Психологічні та педагогічні засоби відновлення у фізкультурно-спортивній реабілітації 1. Методи психологічної підготовки спортсмена 2. Компоненти психологічного відновлення 3. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення 4. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок
Лекція № 3	2	Тема 3. Медико-біологічні засоби відновлення (гігієнічні засоби відновлення). 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.
Лекція № 4	2	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (фармакологічні засоби відновлення). 1. Фармакологічна корекція у спорті 2. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
Лекція № 5	2	Тема 5. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг). 1. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту 2. Заборонені препарати та методи
Лекція № 6	2	Тема 6. Загальні рекомендації харчування спортсменів та людей, які ведуть активний спосіб життя 1. Основні принципи харчування спортсменів 2. Основні принципи харчування у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації
Лекція № 7	2	Тема 7. Специфіка організації спортивного харчування 1. Види спортивного харчування 2. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі. 3. Особливості харчування юних спортсменів. 4. Спортивне харчування у підлітковому віці. 5. Спортивне харчування і кілька помилок.
	1	Контрольна робота
	15	

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

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності людини Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.	2
2	Тема 2. Психологічні засоби відновлення фізкультурно-спортивній реабілітації 1. Техніки та методики навіювання у спорті 2. Сон-відпочинок як психологічний засіб у спорті 3. Автогенне тренування як психологічний засіб у спорті 4. Техніки та методики м'язової релаксації 5. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ 6. Уникання негативних емоцій як психологічний засіб у спорті 7. Планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена як психологічний засіб у спорті	2
3	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення у фізкультурно-спортивній реабілітації Характеристика педагогічних засобів відновлення	2
4	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення) (ч.1). 1. Масаж. 2. Види масажу.	2
5	Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (Фізіотерапевтичні засоби відновлення) (ч.2). 3. Особливості спортивного масажу. 4. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.	2
6	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму людини (ч.1) 1. Правильний режим дня спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до планування тренувань 3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту	2
7	Тема 5. Гігієнічні засоби відновлення організму людини (ч.2) 4. Гігієнічне нормування тренувальних занять 5. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття 6. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.	2
8	Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (ч.1) 1. Вітаміни. 2. Протигіпоксичні засоби 3. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси 4. Препарати, що застосовуються при печінково-більшовому синдромі.	2
9	Тема 6. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (ч.2) 5. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.	2
10	Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена (ч.1) Допінг-контроль та допінг-тест.	2
11	Тема 7. Допінг та його вплив на організм спортсмена (ч.2) Особливості застосування допінгу у спортивній діяльності	2
12	Тема 8. Загальні рекомендації харчування спортсменів та людей, які ведуть активний спосіб життя 1. Принципи харчування у дні змагань 2. Принципи харчування при фізкультурно-спортивній реабілітації	2

13	Тема 9. Раціональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності. Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні людини, що займається різними видами спорту	2
14	Тема 9. Значення регідrataції для відновлення (ч.1) 1. Напої, що сприяють регідrataції.	2
15	Тема 9. Значення регідrataції для відновлення (ч.2) 2. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.	2
		30

4.3. Завдання для самостійної роботи.

Написати індивідуальну роботу на тему «Комплексне використання різних методів відновлення у фізкультурно-спортивній реабілітації» згідно зазначених вимог.

Вимоги до написання індивідуальної роботи:

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

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

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 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. Ергогенні засоби та відновлення фізичної працездатності спортсмена.
2. Поняття «ергогенні засоби»
3. Класифікація ергогенних засобів
4. Засоби відновлення спортивної працездатності
5. Психологічні засоби відновлення у фізичній культурі.
6. Методи психологічної підготовки спортсмена
7. Компоненти психологічного відновлення
8. Педагогічні засоби відновлення у фізичній культурі.
9. Загальні особливості педагогічних засобів відновлення
10. Педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок
11. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фізіотерапевтичні засоби відновлення).
12. Гідротерапія (лазня, ванни, душ)
13. Масаж. Види масажу.
14. Спортивний масаж.
15. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення.
16. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (гігієнічні засоби відновлення).
17. Правильний режим дня спортсмена
18. Гігієнічні вимоги до планування тренувань
19. Гігієнічні вимоги до структури, змісту
20. Гігієнічне нормування тренувальних занять
21. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття
22. Гігієнічне нормування стану обладнання та спортивних споруд.
23. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті (фармакологічні засоби відновлення).
24. Фармакологічна корекція у спорті
25. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
26. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності (недопінгові препарати, допінг).
27. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
28. Заборонені препарати та методи
29. Загальні рекомендації харчування спортсменів.
30. Основні принципи харчування спортсменів
31. Принципи харчування у дні змагань
32. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів
33. Види спортивного харчування
34. Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі.
35. Особливості харчування юних спортсменів.

36. Спортивне харчування у підлітковому віці.
37. Спортивне харчування і кілька помилок.
38. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів.
39. Характеристика причин виникнення стану перетренованості різних типів м'язових волокон.
40. Техніки та методики навіювання у спорті
41. Сон-відпочинок як психологічний засіб у спорті
42. Автогенне тренування як психологічний засіб у спорті
43. Техніки та методики м'язової релаксації
44. Техніки та методики спеціальних дихальних вправ
45. Уникання негативних емоцій як психологічний засіб у спорті
46. Планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена як психологічний засіб у спорті
47. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення працездатності.
48. Вітаміни.
49. Протигіпоксичні засоби
50. Препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси
51. Препарати, що застосовуються при печінково-більовому синдромі.
52. Адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси в організмі.
53. Допінг та його вплив на організм спортсмена
54. Раціональне харчування спортсменів різних видів спортивної діяльності.
55. Білки, жири, вуглеводи в харчовому раціоні спортсменів, що займаються різними видами спорту
56. Значення регідrataції для відновлення
57. Напої, що сприяють регідrataції.
58. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення.
59. Комплексне використання різних ергогенних засобів у спорті
60. Всесвітня антидопінгова асоціація (ВАДА).

5.2. Зразок «нульового» варіанту залікового білету

ЗАЛКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна

Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації

Варіант №0

1. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
2. Заборонені препарати та методи

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

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

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

За повну розгорнуту відповідь на заліку за одне питання студент отримує 15 балів (у кожному білеті по 2 питання):

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

11-14 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

6-10 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

1-5 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; не знання теорії основних питань і термінів;

0 балів: відповідь відсутня.

Максимальна кількість балів за іспит становить 30 балів.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

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

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Опитування на групових заняттях 9 занять по 5 балів	9 x 5 = 45	Протягом семестру
2.	Написання індивідуальної роботи	15	Протягом семестру
3.	Контрольна робота (тестування)	10	Наприкінці семестру
4.	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 опрацювати 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 1 бал 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.

Оцінка 0 балів ставиться в разі відсутності відповіді.

6.2.2. Написання індивідуальної роботи

Написання однієї індивідуальної роботи оцінюється у 15 балів.

Написання та захист індивідуальної роботи

15 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.
13-14 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.
9-12 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.
5-8 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-4 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 20 питань. Кожне питання оцінюється в 0,5 балів. Студент на контрольній роботі отримує 10 балів.

Приклад тесту

1. Фактори, які відносяться до порушення режиму дня:

- а) неправильне харчування
- б) недолік сну
- в) отруєння
- г) алкогольне сп'яніння

2. Інша назва «добових біоритмів»:

- а) ультрадіанні
- б) парадіанні
- в) циркадні
- г) мегадіанні

3. Фактори, що впливають на порушення режиму харчування:
- а) незбалансована калорійність раціону
 - б) десинхроноз
 - в) забруднена атмосфера
 - г) допінг
4. В яких умовах навколишнього середовища спостерігається виражена гіпоксія:
- а) при низькій температурі
 - б) при підвищеній температурі
 - в) в умовах високогір'я
 - г) при високій вологості
5. Як хронічний стрес впливає на працездатність людини
- а) знижує працездатність
 - б) підвищує працездатність
 - в) не впливає
6. Фактори що лімітують працездатність:
- а) рівень тренуваності;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) рівень енергозабезпечення;
 - г) рівень тестостерону.
7. Класифікація допінгів:
- а) стероїди;
 - б) діуретики;
 - в) ергогенні засоби;
 - г) глікоген.
8. Анаболічні андрогенні стероїди, біологічна дія:
- а) підвищення результативності в спорті;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) вдосконалення тактичних дій;
 - г) вдосконалення технічних дій.
9. Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на:
- а) підвищення результативності в спорті;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) вдосконалення тактичних дій.
10. Діуретичні препарати, механізм дії, причини заборони:
- а) підвищення результативності в спорті;
 - б) обезводнення організму;
 - в) зменшення жирової маси тіла;
 - г) вдосконалення технічних дій.
11. Транквілізатори та снодійні препарати у спорті та їх властивості:
- а) відновлення організму після навантажень;
 - б) зростання м'язової маси;
 - в) вдосконалення силових показників;
 - г) реабілітація.
12. Класифікація препаратів недопінгової дії:
- а) анаболічні стероїди;
 - б) гормон росту;
 - в) вітаміни;
 - г) діуретики.
13. Апаратурні засоби впливу психологічних методів:
- а) ритмічна музика;
 - б) велоергометр;
 - в) силові тренажери;
 - г) силові гантелі.
14. Види гідропроцедур:
- а) плавання в басейні;

- б) парна баня;
- в) водне поло;
- г) плавання брасом.

15. Основні групи вітамінів:

- а) водорозчинна група;
- б) нерозчинна група;
- в) спортивна група;
- г) анаболічна група

16. Основні види фізіотерапевтичних процедур:

- а) гірудотерапія;
- б) біопсія;
- в) імпедансометрія;
- г) динамометрія.

17. Теплові процедури, основні види:

- а) масаж;
- б) зігріваючий компрес;
- в) сауна;
- г) гімнастика.

18. Коли застосовується «Киснева підтримка»

- а) під час тренувального процесу;
- б) під час відновлення;
- в) під час масажу;
- г) під час вдосконалення технічних дій.

19. У чому полягає основна спрямованість педагогічних засобів, що їх об'єднує?

- а) раціональне планування тренувального процесу;
- б) фізіологічні механізми;
- в) м'язова витривалість;
- г) розвиток сили.

20. Основні характеристики магнітотерапії:

- а) вплив електромагнітних імпульсів;
- б) вплив хімічних елементів;
- в) динаміка біоритмів;
- г) індивідуальні властивості організму.

Розділ 7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Гвоздій С. П. Г 256 Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / С. П. Гвоздій, Т. І. Шапкіна. – Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. – 36 с.
2. Долбишева Н. Г. Основи загальної теорії та методики підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту : [методичні рекомендації]. Дніпро : ПДАФКіС, 2020. 71 С.
3. Екологічна фізіологія людини. Навчальний посібник для студентів спеціальності 091 Біологія, освітньо-професійних програм Біологія, Лабораторна діагностика / укладачі: Поручинська Т. Ф., Пасичнюк І. Ф., Поручинський А. І. Луцьк, 2021. 272 с.
4. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Грищук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.
5. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198 с
6. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. – 75 с.
7. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2021. – 138 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2021. с.
8. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
9. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярова Н.В., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.
10. Ялович Володимир Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 116 с.
11. Ялович Володимир Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 116 с.

7.2. Додаткові:

1. Грибан Г.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 32 с.
2. Воропасв Д.С., Єжова О.О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації). Навчальний посібник : Сумський державний університет. Суми. 2019. 72с.
3. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко. Тернопіль, ТДМУ, 2019.
5. Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 20 с.

7.3. Інформаційні ресурси:

1. Humanbiology: <https://www.khanacademy.org/science/biology/human-biology>
2. Гігієна харчування з основами нутриціології: https://www.medpublish.com.ua/images/pdf/54783_Ciprijan_Gig%20harch%20z%20osn%20nutric_K1.pdf
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт [URL:http://www.nbu.gov.ua/](http://www.nbu.gov.ua/)
4. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих: https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf
5. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/>