

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка

Факультет _____ Фізичного виховання _____

Кафедра _____ теорії та методики олімпійського і професійного спорту _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. завідувача кафедри

Бабаліч В.А. _____

« 15 » _____ серпня 2024 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_____ ОК ПП 9 Перетренованість і травматизм спортсменів _____
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: _____ Другий (магістерський) _____

Галузь знань: _____ 01 Освіта/Педагогіка _____
(шифр, назва галузі)

Спеціальність: _____ 017 фізична культура і спорт _____
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма _____ Фізична культура і спорт _____
(назва)

Форма навчання _____ денна, заочна _____
(денна, заочна)

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Перетренованість і травматизм спортсменів
(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми __ Фізична культура і спорт __,
(назва ОПП)

навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня
_____ магістр _____ за спеціальністю __ 017 фізична культура і спорт ____
(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Бабаліч В.А. доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного
спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри ТМ ОПС

Протокол від « 15 » _____ серпня _____ 2024 року № 1 _____

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

_____ Бабаліч В.А _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Перетренованість і травматизм спортсменів» для
студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт за другим (магістерський) рівнем вищої
освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2024. – 25 с.

©Бабаліч В.А., 2024 рік

© ЦДУ імені В. Винниченка, 2024 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –3	Галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка ____ (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання Підготовка конспекту за завданням (назва)	Спеціальність: 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 2	Освітня програма: Фізична культура і спорт (шифр і назва)	12 год.	6 год.
		Практичні	
	22 год.	4 год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
	56 год.	80 год.	
	Індивідуальні завдання:		
	2/8год.		
	Вид контролю:		
Екзамен	Екзамен		

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів ґрунтовних знань щодо перетренованості та травматизму в спорті, їх причин, наслідків, методів діагностики, профілактики та лікування. Дисципліна спрямована на розвиток компетентностей, необхідних для ефективного зниження ризику перетренованості та травматизму, збереження здоров'я спортсменів та підвищення їхньої спортивної працездатності.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомлення з основними поняттями та сутністю перетренованості
2. Вивчення класифікації та стадій перетренованості
3. Визначення методів діагностики перетренованості
4. Вивчення методів профілактики та лікування перетренованості
5. Аналіз причин та класифікації спортивного травматизму
6. Дослідження методів профілактики травматизму

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

Згідно стандарту 017 фізична культура і спорт

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту	
загальні	фахові
ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК9. Здатність працювати автономно, ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів не доброчесності.	СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

1.3. Очікувані програмні результати навчання:

ПРН7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

ПРН8. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти

Дисципліна «Перетренованість і травматизм спортсменів» сприяє реалізації кількох Глобальних цілей сталого розвитку ООН, зокрема:

Ціль 3. Міцне здоров'я і благополуччя: Запобігання перетренованості та травматизму сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я спортсменів. Використання сучасних методів діагностики, профілактики та реабілітації допомагає зменшити захворюваність та смертність, пов'язану з фізичними перевантаженнями та травмами.

Ціль 4. Якісна освіта: Дисципліна забезпечує студентів фундаментальними знаннями та навичками щодо здорового підходу до тренувань, що сприяє підвищенню рівня спортивної науки та медицини. Сприяє популяризації здорового способу життя та усвідомленого підходу до фізичної активності.

Ціль 8. Гідна праця та економічне зростання: Підготовка висококваліфікованих спеціалістів у сфері спорту сприяє розвитку спортивної індустрії. Зменшення травматизму та перетренованості веде до покращення умов праці професійних спортсменів та підвищення їхньої продуктивності.

Ціль 9. Промисловість, інновації та інфраструктура: Використання інноваційних технологій для діагностики, моніторингу функціонального стану та профілактики травматизму сприяє розвитку спортивної науки.

Ціль 11. Сталий розвиток міст та спільнот: Популяризація безпечного тренувального процесу сприяє зменшенню травматизму не лише серед професійних спортсменів, а й серед аматорів та дітей.

Ціль 17. Партнерство заради сталого розвитку: Дисципліна сприяє співпраці між спортивними організаціями, науковими установами та медичними центрами для покращення здоров'я спортсменів та впровадження передових методів профілактики та лікування.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Перетренованість (спортивна хвороба) у спортсменів

Тема 1. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті

Перетренованість як патологічний стан, що призводить до дезадаптації та зниження функціональної готовності спортсмена. Вплив на нервову, ендокринну та інші системи організму. Фактори ризику: порушення тренувального процесу, стрес, недостатнє відновлення.

Тема 2. Класифікація перетренованості

Стадії та типи перетренованості: симпатичний і парасимпатичний. Основні причини: психічне й фізичне перевантаження, порушення режиму відпочинку, використання допінгів, негативні емоційні фактори. Симптоми: фізіологічні, психологічні, нейроендокринні зміни. Діагностика перетренованості через виключення інших соматичних патологій.

Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів

Методи оцінки працездатності: тести на рівновагу, нервову систему, когнітивні здібності, серцево-судинну систему. Біохімічні аналізи. Основи профілактики: контроль навантажень, правильне харчування, систематичний розвиток витривалості.

Розділ 2. Травматизм спортсменів

Тема 4. Травматизм у спорті

Причини спортивних травм: зовнішні та внутрішні фактори. Фактори ризику. Основи профілактики: організаційні, матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні та спортивно-педагогічні заходи.

Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту

Основні типи травм: ушкодження опорно-рухового апарату, сухожиль, м'язів, черепно-мозкові та внутрішні ушкодження. Специфіка травматизму в ігрових та індивідуальних видах спорту.

Тема 6. Профілактика травматизму у спортсменів

Методи профілактики травм. Організація стретчинг-розминки у різних видах спорту. Комплекси вправ для підготовки м'язів до навантажень.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва Розділів	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма

	усь - го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	ла б	кон.	с.р.		л	п	ла б	кон.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Перетренованість (спортивна хвороба) у спортсменів												
Тема 1. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті	13	2	2			9	14	2				12
Тема 2. Класифікація перетренованості	15	2	4			9	14	2	2			12
Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	15	2	4			9	14					
Разом за Розділом 1	43	6	10			27	42	4	2			36
Розділ 2. Травматизм спортсменів в обраному виді спорту												
Тема 4. Травматизм у спорті	13	2	2			9	13	2	2			12
Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту	17	2	6			9	14					12
Тема 6. Профілактика травматизму у спортсменів	15	2	4			9	13					12
Разом за Розділом 2	45	6	12			27	40	2	2			36
ІНДЗ												
ІНДЗ	2	-	-	-	-	2	8		-	-	-	8
Разом за семестр	90	12	22			56	90	6	4			80

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять

4.1.1 денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		годин
1	Тема 1. Класифікація перетренованості	2
2	Тема 2. Класифікація перетренованості	2
3	Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	2
4	Тема 4. Травматизм у спорті	2
5	Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту	2
6	Тема 6. Профілактика травматизму спортсменів	2
	Разом	12

4.1.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті	2
2	Тема 2. Класифікація перетренованості. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	2
3	Тема 3. Травматизм у спорті. Класифікація і види травм залежно від виду спорту. Профілактика травматизму спортсменів	2
	Разом	6

4.2. Теми практичних занять

4.2.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Класифікація перетренованості	2
2	Тема 2. Класифікація перетренованості	4
3	Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	4
4	Тема 4. Травматизм у спорті	2
5	Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту	6
6	Тема 6. Профілактика травматизму спортсменів	4
	Разом	22

4.2.2 Заочна форма навчання

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		годин
1	Тема 1. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті	2
2	Тема 2. Класифікація перетренованості. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	2
3	Тема 3. Травматизм у спорті. Класифікація і види травм залежно від виду спорту. Профілактика травматизму спортсменів	2
	Разом	6

4.4. Завдання для самостійної роботи

4.4.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Класифікація перетренованості	9
2	Тема 2. Класифікація перетренованості	9
3	Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	9
4	Тема 4. Травматизм у спорті	9
5	Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту	9
6	Тема 6. Профілактика травматизму спортсменів	9
	Разом	54

4.4.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Класифікація перетренованості	12
2	Тема 2. Класифікація перетренованості	12
3	Тема 3. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості у спортсменів	12
4	Тема 4. Травматизм у спорті	12
5	Тема 5. Класифікація і види травм залежно від виду спорту	12
6	Тема 6. Профілактика травматизму спортсменів	12
	Разом	72

4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготовка конспекту за завданням (дослідження щодо профілактики травматизму)

9. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Перетренованість і травматизм спортсменів» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє

розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проектний метод тощо).

Лекції, практичні заняття, консультації, робота в мережі Інтернет, підготовка рефератів, самостійна робота, складання конспектів за завданням.

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Перетренованість і травматизм спортсменів»:

Інноваційні методи та форми роботи:

Інтерактивні методи:

1. Метод кейсів (case study) – аналіз реальних випадків перетренованості та травматизму, розробка рішень.
2. Метод проєктів – студенти створюють дослідження щодо профілактики травматизму.
3. Ділові ігри та моделювання – симуляції ситуацій, у яких студенти приймають рішення щодо профілактики травм.
4. Фліп-клас (перевернуте навчання) – студенти опрацьовують теорію самостійно, а на занятті виконують практичні завдання.

Цифрові технології:

5. Відеоаналіз техніки рухів – розбір відеозаписів тренувань спортсменів для виявлення помилок, що можуть призводити до травм.
6. Онлайн-тренажери та VR-технології – використання віртуальних симуляторів для вивчення механізмів травм.
7. Мобільні додатки – аналіз даних про навантаження та стан спортсменів.

Практичні методи:

8. Моніторинг – показників перетренованості під час різних навантажень (опитувальник).
9. Майстер-класи від тренерів – запрошені експерти демонструють методи профілактики травм.
10. Практикум-профілактика – заняття зі стретчингу.

Види навчальної роботи студентів:

- лекція з застосуванням мультимедійного обладнання;
- практичні заняття;
- самостійна робота
- консультація;
- екзамен.

Лекції охоплюють основний теоретичний матеріал окремої або кількох тем навчальної дисципліни, розкривають основні проблемні питання відповідних розділів дисципліни.

Практичні заняття передбачають детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

Самостійна робота студентів передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

Консультації (індивідуальні або групові) проводяться з метою допомоги студентам розібратись та роз'яснити складні для самостійного осмислення питання, вирішити складні проблеми, які виникли при самостійному опрацюванні навчального матеріалу при підготовці до практичного заняття, підсумкового заняття або перед іспитом.

При вивченні дисципліни використовують адекватні методи навчання.

За джерелами знань використовують методи навчання: словесні - розповідь, пояснення, лекція, інструктаж; наочні - демонстрація, ілюстрація; практичні - практична робота, вирішення задачі. За характером логіки пізнання використовуються методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний. За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

У процесі вивчення дисципліни «Перетренованість і травматизм спортсменів» застосовуються наступні методи навчання:

–за джерелом передачі та сприймання навчальної інформації - словесні, наочні, практичні;

–за характером пізнавальної діяльності студентів - пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемне викладання, частково-пошуковий, дослідницький;

–залежно від основної дидактичної мети і завдань - методи оволодіння новими знаннями, формування вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок; методи усного викладу знань, закріплення навчального матеріалу, самостійної роботи студентів з осмислення й засвоєння нового матеріалу роботи із застосування знань на практиці та вироблення вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок;

–класифікація з точки зору цілісного підходу до діяльності у процесі навчання - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; стимулювання й мотивація учіння, контролю, самоконтролю, взаємоконтролю і корекції, самокорекції, взаємокорекції в навчанні.

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Методи контролю

Поточний контроль, захист реферату, підготовка повідомлення, доповіді, презентації, практичні завдання, контрольні роботи, екзамен.

Педагогічний контроль

Педагогічний контроль за навчально-професійною діяльністю студентів (магістрів) здійснюється в таких формах:

а) поточний контроль відбувається за результатами виконання самостійних робіт (опрацювання тематичної літератури, підготовка рефератів, конспектування першоджерел, виконання практичних завдань (складання конспектів, проведення стретчинг-розминки).

б) допуск до іспитів здійснюється наприкінці семестру на основі поточного контролю з урахуванням відвідування занять, підготовкою доповідей, рефератів, повідомлень, здача вимог практичного заняття, якості самостійної навчальної роботи;

в) умовою допуску студента до екзамену є виконання ним усіх вище згаданих завдань. До екзаменаційного білету включається питання 4 рівнів.

Методи контролю та розподіл балів, що присвоюється студентам

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, консультацій, КСР і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Контроль по розділах здійснюється під час практичних занять і поточних консультацій і має на меті перевірку рівня знань студентів засвоєних протягом конкретного розділу.

Семестровий контроль проводиться за однією із таких форм: екзамен – II семестр з навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Форма проведення іспиту – письмово-усна (комбінована). Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.

Поточний контроль

Поточний контроль успішності студентів здійснюється в усній та письмовій формах під час проведення практичних занять та під час КСР. Оцінка поточного контролю знань студентів виставляється за:

1. Систематичність та активність на практичних заняттях, при цьому оцінюється рівень знань продемонстрованих у відповідях і виступах на заняттях, активність при обговоренні дискусійних питань.

2. Відвідування практичних занять. При цьому враховується виконання усіх завдань практичного заняття, проведення практичного заняття.

3. Виконання домашніх письмових завдань, передбачених самостійною роботою студента.

4. Виконання тематичних контрольних робіт (при цьому оцінка виставляється за практичні навички та теоретичні знання яких набули студенти після опанування певної теми, за результатами тестування, відповідей на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, виробничих ситуацій, виконання індивідуальних занять, у тому числі підготовки рефератів).

Облік успішності здійснюється у відповідному журналі групи. На підсумковому занятті викладач розраховує і доводить до відома студентів середню із всіх поточних оцінок.

Порядок та критерії виставлення балів

Критерії та норми оцінювання знань студентів

При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Перетренованість і травматизм спортсменів» враховується:

1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (характеристика і профілактика перетренованості та травматизму, види контролю):

2) якість актуалізації знань з «Перетренованість і травматизм спортсменів» (домедична допомога і лікування спортивних травм, невідкладні стани в спорті, профілактика травматизму спортсменів засобами стретчингу).

3) рівень оволодіння відомими програмами і знання засобів і методів попередження перетренованості і травматизму у спорті.

4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:

5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:

- знання причин перетренованості і травматизму у спортсменів.
- види контролю за для запобігання перетренованості, профілактика травматизму.
- домедична допомога при травмах у спорті.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

Практичні заняття

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Знає передумови фактори ризику перетренованості та травматизму, симптоми діагностику перетренованості. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється на методах контролю функціонального стану спортсменів та профілактиці перетренованості, знає класифікацію і види травм у спорті, може виконати першу допомогу знає різновиди невідкладних станів.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість методичних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті, видів, стадій перетренованості, орієнтується в основах профілактики травматизму.

3,0 б. Активна участь у роботі під час заняття. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень методів, засобів навчання. Допускає помилки в структурі перетренованості, а також в етапах попередження травматизму та надання першої долікарської допомоги. Не дотримується послідовності аналізу.

2,0 б. Участь у роботі практичного заняття. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз історичних подій по логічною виділеними частинам, може перерахувати види перетренованості та причини травматизму, невпевнено переказує матеріал.

1,0 б. на практичному занятті не приймає участі в обговоренні матеріалу. Відвідав заняття у ролі слухача.

Від 0 – відсутність на практичному занятті (залежно від обставин).

Самостійна робота: підготовка конспекту за завданням

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз видів травм у обраному виді спорту. При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

0 б. Конспект не підготовлений.

Усна відповідь

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ перетренованості і травматизму з позицій структурно-програмованого навчання. До

практичного заняття підготовлений конспект за завданням. З представленими усіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень перетренованості і травматизму у спорті. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень перетренованості і травматизму у спорті.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз перетренованості спортсменів тільки в обраному виді спорту по логічно виділеним критеріям.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє основи перетренованості і травматизму у спорті на рівні образного сприйняття.

Від 0 б. відсутня відповідь

Критерії оцінювання презентації та практичного завдання

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

5,0 б. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

4,0 б. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

3,0 б. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.

2,0 б. Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

1,0 б. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

0 б. Презентація або практичне завдання не виконано.

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

- Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.
- Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.
- Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).
- Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.
- Оригінальність підходу до вирішення проблем.
- Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.
- Несуперечність особистісних суджень.

5,0 б. Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

4,0 б. Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом.

3,0 б. Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти.

2,0 б. Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом.

1,0 б. Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання.

0 б. Повідомлення не зроблено

Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)

5,0 б ТС оформлений бездоганно, в словнику виконано опис не менше ніж 25 – 30 термінів.

4,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 20 термінів.

3,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 15 термінів.

2,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 10 термінів.

1,0 б Т С оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 5 термінів.

Критерії оцінювання конспекту курсу

5,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, законспектовані всі лекції.

4,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 75%.

3,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 50%.

2,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 25% від всього матеріалу.

1,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 10% від всього матеріалу.

0 б. Конспект не підготовлений.

Відповідь на екзамені – 40 балів (4 завдання по 10 балів)

Екзаменаційний білет складається з 4 запитань. 1-3 запитання оцінюються за 10-ти бальною шкалою наведеною нижче. Останнє 4-те завдання складається з трьох тестових завдань різної складності тому оцінюється таким чином: за правильну відповідь першого тестового завдання – 2 бали, за кожну правильну відповідь другого і третього тестового завдання по 4 бали.

10,0 б. Заслуговує студент, який виявляє ґрунтовні та всебічні знання з предмета передбачені програмою, логічно і послідовно його викладає, вміє пов'язати теорію з практикою, виявляє творчий підхід у виконанні поставлених завдань, володіє методикою узагальнення і викладу суті проблеми за основною і додатковою літературою. Студент обдуманно та не вагаючись відповідає на поставлене питання.

9,0 б. Заслуговує студент, який глибоко та всебічно засвоїв весь програмний матеріал, виконує запропоновані завдання лише з незначною кількістю помилок та недостатньо ознайомлений з додатковою літературою. Студент вміє зіставляти та узагальнювати, робить висновки та виявляє творчий інтерес до предмета.

8,0 б. Заслуговує студент, який вагається з відповідями на запропоновані завдання, що стосуються предмета, але на додаткові запитання дає чіткі відповіді. Студент не ознайомлений з додатковою літературою передбаченою навчальною програмою та виявляє пізнавальний інтерес до дисципліни.

7,0 б. Заслуговує студент, який засвоїв увесь програмний матеріал, ознайомлений з основною літературою передбаченою навчальною програмою, вагається з відповідями на поставлене завдання що відповідає предмету, тому викладач ставить додаткові запитання для уточнення відповіді. Загалом рівень знань студента вище середнього, але при відповідях студент робить кілька не принципових помилок.

6,0 б. Якщо студент продемонстрував достатній рівень розуміння програмного матеріалу, то він заслуговує шість балів.

5,0 б. Заслуговує студент, який потребує додаткових запитань для уточнення окремих відповідей на поставлені запитання з основного програмного матеріалу що відповідають предмету. Загалом така оцінка передбачає правильну роботу з певною кількістю грубих помилок.

4,0 б. Заслуговує студент, який нечітко дає відповіді, непогано виконує поставлені завдання що стосуються предмету, але зі значною кількістю помилок, володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні та не виявляє самостійного творчого мислення.

3,0 б. Достатнє виконання студентом поставленого завдання що відповідає предмету, яке задовольняє мінімальні критерії необхідних знань, умінь та навичок передбачених навчальною програмою. Також студент не осмислює запропоновану ситуацію, не знає окремих питань програми, виявляє поверхневі знання з дисципліни.

2,0 б. Якщо студент допускає суттєві помилки при формулюванні основних положень курсу, ознайомлений та відтворює навчальний матеріал на рівні окремих фактів і фрагментів. З таким студентом потрібно попрацювати додатково ніж ставити оцінку за предмет.

1,0 б. Заслуговує студент, який має великі труднощі з викладом теоретичних знань та при вирішенні практичних завдань, допускає принципові помилки та неспроможній їх виправити.

Перелік програмових питань для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте визначення «Перетренованість у спорті».
2. Які основні стадії перетренованості?
3. Назвіть основні причини перетренованості.
4. Охарактеризуйте чинники, що ведуть до перетренованості спортсменів.
5. Які типи перетренованості існують?

6. Охарактеризуйте позитивну (короткострокову) перетренованість.
7. Охарактеризуйте негативну (довгострокову) перетренованість.
8. Охарактеризуйте стан «виснаження спортсмена».
9. Визначте внутрішні та зовнішні фактори, що сприяють розвитку стану перетренованості.
10. Охарактеризуйте відмінності функціонального і нефункціонального перенапруження від перетренованості.
11. Які наслідки має синдром перетренованості на серцево-судинну систему?
12. Які наслідки має синдром перетренованості на імунну систему?
13. Які наслідки має синдром перетренованості на ендокринну систему?
14. Які наслідки має синдром перетренованості на систему сечовиділення?
15. Які наслідки має синдром перетренованості на систему опорно-рухового апарату?
16. Як протікає перетренованість спортсмена за дисметаболічним синдромом?
17. Як протікає перетренованість спортсмена за дисгормональним синдромом?
18. Як протікає перетренованість спортсмена за дисневротичним синдромом?
19. Як протікає перетренованість спортсмена за дисвегетативним синдромом?
20. Які заходи профілактики необхідно здійснювати для попередження перетренування?
21. Які дії необхідно вжити при перетренованості першого типу?
22. Які дії необхідно вжити при перетренованості другого типу?
23. Охарактеризуйте першу стадію перебігу хронічного фізичного перенапруження.
24. Охарактеризуйте другу стадію перебігу хронічного фізичного перенапруження.
25. Охарактеризуйте третю стадію перебігу хронічного фізичного перенапруження.
26. Маркери та симптоми перетренованості.
27. Опишіть алгоритм оцінювання ступеня втоми у спортсмена.
28. Діагностика перетренованості: контроль та оцінювання втоми й відновлення.
29. Діагностика перетренованості: фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення.
30. Діагностика перетренованості: фізіологічні методи діагностики.
31. Визначте випадки, коли проводяться навантажувальні тести.
32. Назвіть найпоширеніші види навантажень при тестуванні.
33. Які існують протипоказання до навантажувального тестування?
34. Які параметри використовують для виявлення ознак перетренованості?
35. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.
36. Прямі та непрямі методи визначення фізичної працездатності.
37. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).
38. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів.
39. Умови проведення тестування.
40. Види і початкова величина навантажень.
41. Клінічні та функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.
42. Субмаксимальний тест PWC170: методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності.
43. Визначення максимального споживання кисню та розрахунок показника.
44. Охарактеризуйте перший етап реабілітації при перетренованості.
45. Охарактеризуйте другий етап реабілітації при перетренованості.
46. Охарактеризуйте третій етап реабілітації при перетренованості.
47. Визначення поняття «спортивний травматизм».
48. Основні причини спортивного травматизму.
49. Види спортивних травм.
50. Недоліки в організації занять як причина виникнення спортивних травм.
51. Які існують зовнішні фактори виникнення спортивних травм?
52. Які існують внутрішні фактори виникнення спортивних травм?
53. Порушення методики тренувань як причина спортивного травматизму.

54. Допінг як причина виникнення спортивних травм.
55. Види ушкоджень опорно-рухового апарату.
56. Які основні види переломів у спорті?
57. Ушкодження суглобів у спортсменів: основні види.
58. Хронічні травми у спортсменів.
59. Гострі травми у спортсменів.
60. Основні механізми виникнення спортивних травм.
61. Типи і локалізація пошкоджень у футболі.
62. Профілактика травм у футболі.
63. Типи і локалізація пошкоджень у баскетболі.
64. Профілактика травм у баскетболі.
65. Типи і локалізація пошкоджень у гандболі.
66. Профілактика травм у гандболі.
67. Типи і локалізація пошкоджень у єдиноборствах.
68. Профілактика травм у єдиноборствах.
69. Типи і локалізація пошкоджень у плаванні.
70. Профілактика травм у плаванні.
71. Профілактика травм на уроках фізичного виховання.
72. Методи профілактики спортивного травматизму.
73. Значення розминки для профілактики травм.
74. Комплекси вправ для запобігання травматизму.
75. Організація реабілітації після спортивних травм.
76. Види фізичної терапії після травм.
77. Значення відновлювальних заходів у спорті.
78. Види педагогічного контролю.
79. Методи педагогічного контролю.
80. Види лікарського контролю.
81. Методи лікарського контролю.
82. Принципи першої допомоги при спортивних травмах.
83. Діагностика спортивних травм.
84. Оцінка рівня спортивного травматизму.
85. Серйозність спортивних травм.
86. Які фактори впливають на ризик отримання травми?
87. Профілактика травм у контактних видах спорту.
88. Роль екіпірування у зниженні ризику травм.
89. Психологічні аспекти профілактики травматизму.
90. Організаційні заходи для зниження рівня травматизму.
91. Основи спортивної реабілітації.
92. Види терапії після травм.
93. Роль відновлення у професійному спорті.
94. Структура процесу відновлення після травми.
95. Значення лікарського контролю у профілактиці травматизму.
96. Превентивні заходи для зниження ризику травм.
97. Способи оцінки функціонального стану спортсмена.
98. Як визначити порушення режиму тренувань?
99. Вплив стресу на рівень травматизму у спорті.
100. Рекомендації для зниження ризику травм та перетренованості.

Контроль успішності студентів

Після вивчення студентами тем навчального курсу, що входять до окремого залікового розділу, може проводитися контроль. Для його проведення використовуються варіанти контрольних робіт. Зміст завдань охоплює всі питання тем що винесені на самостійне вивчення.

Складовими частинами варіанту контрольного завдання в розділі є: тести, теоретичні питання і практичні завдання.

Протягом вивчення курсу «Перетренованість і травматизм спортсменів» студент повинен виконати обов'язково дві комплексні роботи. У разі відсутності студента під час проведення контролю з поважних причин, виконати її можна у погоджений з викладачем час. У разі відсутності студента з неповажних причин під час контролю в розділі автоматично зараховується йому як незадовільна оцінка (0 балів) за відповідний розділ.

Розподіл балів за темами Розділів:

Наведена максимальна кількість балів, яку може отримати студент протягом розділу. А також максимальна кількість балів за виконання певного завдання у цьому розділі.

Оцінювання студентів денної/заочної форми навчання

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Блок/ 1. (студент має право сам обирати форму звіту під час практичного заняття)

- 5 балів x2 – усна відповідь на практичному занятті.
- 5 балів – підготовка повідомлення. (метод кейсов)
- 2x5 балів – виконання практичного завдання.

Блок/ 2. (студент має право сам обирати форму звіту під час практичного заняття)

- 5 балів x2 – усна відповідь під час практичного заняття. (розбір відеозаписів, ділові ігри та моделювання)

- 5 балів – підготовка конспекту за завданням. (Метод проєктів)

- 5 балів – підготовка презентації.

- 5 балів – підготовка комплексу вправ. (фліп-клас, практикуми з відновлення, майстер-класи від тренерів)

КР – 10 балів (10%)

Відповідь на екзамені – 40 балів (40%). Додаткові бали підготовка конспекту лекцій (5 балів), 5 балів – підготовка термінологічного словнику.

Шкала оцінювання

Поточний контроль знань										Екзамен	сума	
Розділ № 1					розділ № 2					КР		
T1	T2	T3	T4	T5	T6							
5	5	5	5	5	5	5	5	5				
Бали за Розділ					Бали за Розділ							
25					25					10	40	100
50												

10.3. Підсумковий контроль

З дисципліни «Перетренованість і травматизм спортсменів» передбачена така форма семестрового контролю, як екзамен, який проводиться у кінці семестру.

**11. Схема нарахування балів, які отримують студенти
Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Рекомендована література

Основна

1. Абдул Рахман Альвані. Контроль хронічного стомлення у висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Абдул Рахман Альвані. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2016. – 20 с. – Режим доступу: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_abdul_rahman_alvani.pdf.
2. Відновлення у спорті [Електронний ресурс] / ЛДУФК. – Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf.
3. Детермінанти перетренованості спортсменів https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.4_5.pdf
4. Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Мурахов І. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – Київ: Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Контроль хронічного стомлення у висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_abdul_rahman_alvani.pdf
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2003. – 423 с.
8. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. та ін.; за ред В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 1995.- 312 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13557>
9. Мелега К.П. Невідкладна допомога при травмах і захворюваннях у спортсменів: Навчально-методичний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ, 2005. – 50 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/15200>

10. Михалюк Є. Л. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом: навч. посіб. / Є. Л. Михалюк. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. – 152 с. – Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12550/1/Граничні%20та%20патологічні%20стани%20навч.%20посібн.pdf>.
11. Михалюк Є. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх фізичних навантаженнях в олімпійському та професіональному спорті: Дис. на здоб. наук. ступ. докт.мед.наук./Є.Л.Михалюк. –Дніпропетровськ, 2007. –430 с. <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/1508>
12. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4001>
13. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі Цимбал Н.М., Берегова О.Д. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 112 с. https://lib.iitta.gov.ua/1663/1/Praktykum_z_valeologii.pdf
14. Mayr H. O. Prevention of Injuries and Overuse in Sports. Munich, Germany January, 2016. 178p.
15. Priori S. et al. Task force on Sudden Cardiac Death, European Society of Cardiology, Summary of recommendations// Europace. -2006. -Vol.4. -P.3-18.https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82.pdf

Допоміжна

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. 432 с.
2. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
3. Мелега К.П., Дуло О.А., Бондарчук Н.Я. Відновлення працездатності у спортсменів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Ужгород, ПоліПрінт, 2007. – 100 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник. К.: Олімпійська література. 2000 р.
5. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посіб. / О. П. Романчук. – Одеса: Букаєв В. В., 2010. – 206 с.
6. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О., Марценяк І. В., Бабюк А. В. Спортивна морфологія: навч. посіб. / За ред. М. М. Радька. – Чернівці: Книги – XXI, 2005. – 196 с.
7. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.
8. Шаповалова В. А., Коршак В. М., Халтагарова В. М. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навч. посіб. / В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова та ін. – Київ: Медицина, 2008. – 248 с.
9. Патент України №68836 А, МПК А61В 5/00 "Спосіб вибору потужності першого фізичного навантаження на велоергометрі для визначення фізичної працездатності за тестом RWC170 спортсменів високого рівня" / Михалюк Є.Л. //Промислова власність. -2004.-№8(1).-С.4.15.<http://uapatents.com/4-68836-sposib-viboru-potuzhnosti-pershogo-fizichnogo-navantazhennya-na-veloergometri-dlya-viznachennya-fizichno-pracezdatnosti-za-testom-rws170-sportsmeniv-visokogo-rivnya.html>

10. Патент України №69613 А, МПК А61В 5/00 "Спосіб вибору потужності першого фізичного навантаження на велоергометрі для визначення фізичної працездатності за тестом PWC170 у спортсменів" / Михалюк Є.Л. //Промислова власність. -2004.-№9(1).- С.4.22.<http://uapatents.com/4-69613-sposib-viboru-potuzhnosti-pershogo-fizichnogo-navantazhennya-na-veloergometri-dlya-viznachennya-fizichno-pracezdatnosti-za-testom-rws170-u-sportsmeniv.html>

5.2. Методичне забезпечення

Навчально-методичні матеріали: Програма курсу (робоча навчальна програма, силабус); Методичні рекомендації до вивчення окремих тем. Лекційні матеріали, презентації, конспекти лекцій. Завдання для самостійної роботи студентів.

1. Бабаліч В.А. Теоретичний аналіз проблеми дитячого травматизму в умовах нової української школи // Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця (НПК-2018): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2018 р., м. Суми; у 2-х частинах. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. Ч. 1. С. 120–121. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b3872347-6414-4a65-86dc-0dda197b266b/content>

2. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В., Голуб О.В., Брояковський О.В. Система Й. Пілатеса як засіб покращення фізичної підготовленості й профілактики травматизму спортсменів (на прикладі тхеквондо) // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 87–94. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1533>

3. Бабаліч В.А. Діагностика функціонального стану спортсменів у навчально-тренувальному процесі футболістів // Priority directions of science and technology development: abstracts of the 2nd International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Kyiv, Ukraine. 2020. Pp. 444–450. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/10/PRIORITY-DIRECTIONS-OF-SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-DEVELOPMENT-25-27.10.20.pdf>

4. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В., Шабатін А.В. Засоби і методи розвитку силових здібностей (теоретичні основи) // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (23–24 лютого 2021 р.). Кропивницький: КОД, 2021. С. 55–58. https://www.cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2021.pdf

5. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Особливості дозування навантаження у процесі занять оздоровчим бігом // Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Київ, 12–13 листопада 2021 р. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2021. С. 44–48.

6. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В. Наукові підходи використання системи Й. Пілатеса для профілактики травматизму спортсменів // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 р.). Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С. 123–126.

7. Бабаліч В.А. Травматизм у волейболі // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15–16 квітня 2022 р. Кропивницький: Видавець Лисенко В., 2022. С. 10–19. https://www.cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2022.pdf

8. Бабаліч В.А. Гігієна студента під час занять плаванням // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С. 159–163.

9. Бабаліч В.А. Сучасні підходи до профілактики спортивного травматизму // Contemporary technologies and society: innovations, artificial intelligence, and challenges: collective scientific

monograph. Katowice, 2023. С. 675–680. ISBN 978-83-969890-0-0. DOI: 10.54264/M029. URL: <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

10. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Використання засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів-спринтерів // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К(176)24. С. 305–308. Категорія Б журналу. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1773>

11. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Засоби відновлення працездатності бігунів на середні та довгі дистанції // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2024. 2(1). С. 136–143. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.61. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/135/187>

12. Бабаліч В.А. Теоретико-методичні підходи щодо регулювання тривожного стану спортсменів в умовах війни // Рухова активність і здоров'язбереження людини: монографія / за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. С. 71–104.

13. Бабаліч В.А., Дорошенко В.В., Луценко І.М. Стратегії оптимізації тренувань для запобігання спортивному травмуванню у спортсменів з урахуванням факторів перетренованості // Академічні візії. 2024. №32. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1161>

14. Бабаліч В.А. Підвищення рівня фізичної підготовленості й профілактика травматизму спортсменів засобами сучасних оздоровчих систем // Modern Science: Prospects, Innovations and Technologies: Scientific Monograph. Part 2. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. С. 378–705. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/516>

15. Бабаліч В.А., Железняк О.В. Оздоровче плавання як засіб відновлення спортсменів // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей X Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 листопада 2024 р. – Суми: Сумський державний університет, 2024. С. 271–274.

16. Бабаліч В.А. Різновиди силового тренування для профілактики травм у плавців // Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи», 26 листопада 2024 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 310–313.

5.3. Інформаційні ресурси (перелік інформаційних ресурсів)

1. Національний університет фізичного виховання і спорту України – <https://uni-sport.edu.ua/>
2. Український науково-дослідний інститут медицини спорту – <https://sportmed.org.ua/>
3. PubMed (база даних медичних і спортивних досліджень) – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
4. Google Scholar (наукові статті з відкритим доступом) – <https://scholar.google.com.ua/>
5. ResearchGate (публікації та обговорення наукових досліджень) – <https://www.researchgate.net/>
6. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського – <https://www.nbuv.gov.ua/>
7. Academia.edu (соціальна мережа для науковців) – <https://www.academia.edu/>
8. Портал «Медична бібліотека» (література з медицини та реабілітації) – <https://www.mif-ua.com/>
9. Perlego (цифрова бібліотека для студентів, англomовна) – <https://www.perlego.com/>
10. Sports Injury Bulletin (ресурс про травматизм у спорті, англomовний) – <https://www.sportsinjurybulletin.com/>
11. The British Journal of Sports Medicine (BJSM, науковий журнал) – <https://bjsm.bmj.com/>
12. Платформа Coursera: курс «Sport and Exercise Medicine» – <https://www.coursera.org/learn/sport-exercise-medicine>

6. ПОЛІТИКА КУРСУ

6.1 Щодо академічної доброчесності. Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (зі змінами)(затверджене вченою радою, протокол №7 від 05.02.2024).

6.2. Особливі умови складання дисципліни для військових, які знаходяться в зоні бойових дій. Для студентів, які проходять військову службу в зоні бойових дій, створюються умови, що враховують їхню специфічну ситуацію. Оцінювання знань таких студентів може здійснюватися у наступних форматах: усні відповіді (через доступні засоби зв'язку); письмові відповіді (надіслані електронною поштою, через месенджери або інші доступні засоби комунікації); інші форми зворотного зв'язку, які враховують технічні можливості та безпекову ситуацію студента.

Строки складання і виконання завдань для таких студентів можуть бути адаптовані, щоб забезпечити їхню можливість завершити дисципліну в умовах обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Усі питання організації складання і комунікації вирішуються індивідуально з викладачем та відповідальними особами кафедри.

6.3. Щодо неформальної та інформальної освіти

Відповідно до положення університету про Порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (протокол № 9 від 26 грудня 2022 р. https://cusu.edu.ua/images/files-2023/ВЗЯО/Порядок_неформальна_освіта_2022.pdf). (пункт 1.9, 3.5, 3.6.) Умови перезарахування результатів неформальної освіти:

1. Відповідність навчальній програмі дисципліни (участь у заходах інформальної освіти (конференціях, семінарах, тренінгах тощо) повинна відповідати змістовим модулям або темам, передбаченим робочою програмою дисципліни).

2. Форма звітування (за вибором студента) презентація або усне повідомлення.

3. Підтверджуючі документи (сертифікат, програма тощо).

4. Оцінювання. Якщо результати неформальної освіти охоплюють лише частину навчальних результатів, передбачених певним освітнім компонентом, студенту зараховуються лише окремі види навчальної роботи, які відповідають змісту заходу. Оцінювання здійснюється згідно з порядком, визначеним робочою програмою дисципліни, із обов'язковим відсотковим переведенням відповідно до встановленої кількості балів за: розділ, тему, навчальну активність. Отримані результати включаються до підсумкового оцінювання дисципліни. Максимальна кількість балів, що може бути зарахована за участь у заходах неформальної освіти, визначається в межах кількості балів, передбачених робочою програмою на відповідний розділ/тему/завдання.

Процедура проходження неформальної освіти в межах освітнього компоненту:

1. Студент інформує викладача про участь у заході, погоджуючи його доцільність та відповідність курсу.

2. Після подає підтверджуючі документи.

3. Обирає формат представлення результатів (презентація або усне повідомлення).

4. Оцінювання викладачем. Нарахування балів.

6.4. щодо додаткових балів. Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (*хвороба, виїзд на змагання, збори*

відсутність підтверджується відповідними документами), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Система додаткових балів

3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)

Наукова стаття з тематики дисципліни:

3 бали – в університетських виданнях.

4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.

Участь у змаганнях:

2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.

3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.