Форма № 09/18
Затверджена рішенням вченої ради ІДГУ
від 30.08.2018 р., протокол № 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АДАПТАЦІЯ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ СПОРТСМЕНІВ

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

Ізмаїл – 2019

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньо-професійної програми

доц. Ярчук Б.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:
кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури
протокол № 1 від 11.09.2019р.

Завідувач кафедри доц. Гуцуляк С.Б.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:
Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету

доц. Пенькова С.Д.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: Максимчук Борис Анатолійович, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми: Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

© Максимчук Б.А. 2019
© ІДГУ, 2019

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	***Заочна***
Кількість кредитів: 6	*Лекції*:	
	34	*12*
Модулів:	*Практичні заняття*:	
Загальна кількість годин:180		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:4	*Лабораторні заняття:*	
Семестр: 8	*Семінарські заняття*:	
	36	*12*
Тижневе навантаження (год.):	*Консультації:*	
- аудиторне:2	*2*	-
- самостійна робота:8	*Індивідуальні заняття:*	
Форма підсумкового контролю: іспит	-	-
Мова навчання:українська	*Самостійна робота:*	
	108	*156*

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: особливості адаптивних процесів організму людини під впливом різної рухової діяльності

Мета Формування у студентів системи знань про загальні основи адаптації, структурні та функціональні зміни організму спортсменів під впливом фізичних навантажень, різних кліматично-географічних і погодних умов.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни фізичного виховання, біохімії з основами біохімії спорту.

Міждисциплінарні зв'язки Теорія і методика фізичної культури і спорту, анатомія та фізіологія людини, основи медичних знань, гігієна фізичного виховання, біохімія з основами біохімії спорту, біомеханіка фізичних вправ, спортивна медицина.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: фізична культура » «Фізична культура і спорт. Тренерсько-викладацька діяльність».

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	**Компетентності**	**Шифр програмних результатів**	**Програмні результати навчання**
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 1.	Знати нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій,

			встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.
ЗК9.	Навики здійснення безпечної діяльності.	ПРН 10.	Визначати засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностувати функціональний стан організму людини; застосовувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом; дотримуватися основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.
Фахові компетентності (ФК)			
ФК1.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.	ПРН 18.	Застосовувиат базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.
ФК 2.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики фізичного виховання та спортивної підготовки	ПРН 12. ПРН 14	Пояснювати принципи засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні. Застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснює принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретує теорію навчання

			рухових дій
ФК3.	Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	ПРН 11.	Демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.
ФК4.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.	ПРН 10.	Визначати засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностувати функціональний стан організму людини; застосовувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом; дотримуватися основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.
ФК 6.	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.	ПРН 9.	Визначати та демонструвати на препаратах, муляжах та іншому матеріалі будову опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму людини; пояснювати значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; описувати біохімічні механізми енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення.
ФК10.	Здатність використовувати під час	ПРН 11.	Демонструвати знання сучасної класифікації

	навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.		діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.
ФК 11.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	ПРН 2.	Демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики та знаряддя, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб
ФК12.	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.	ПРН 15.	Демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.
ФК 14.	Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту	ПРН 4.	Демонструвати уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	**Результати навчання**			
	Знання	**Уміння**	**Комунікація**	**Автономність та відповідальність**
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних	Застосовувати нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту;	Вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни	Вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем

	ситуаціях.	підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо;	існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.	автономності здобуті під час навчання знання.
ЗК9.	Навики здійснення безпечної діяльності.	Визначення засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностує функціональний стан організму людини; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом.	Застосування основних принципів та засобів надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі.	Обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій
ФК1.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.	Застосовувати базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.	Уміння пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.	Організовувати заходи по збереженню здоров'я у професійній діяльності
ФК 2.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики фізичного виховання та	Інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.	Уміє пояснити принципи, засоби та методи фізичного виховання населення	Обирати засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в професійній сфері

	спортивної підготовки			
ФК3.	Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Застосування знань сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використання сучасних методів діагностики індивідуального та громадського здоров'я;	Організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.	Обирати засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в професійній сфері
ФК 6.	Визначити та демонструвати на препаратах, муляжах та іншому матеріалі будову опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму людини; пояснювати значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; описувати біохімічні механізми енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення.	Визначити та демонструє будову опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму людини.	Пояснювати значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.	Прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; описувати біохімічні механізми енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення.
ФК10.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних	Демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки	Демонструвати навички професійного спілкування про принципи,	Організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового

	завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.	здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; життя.	шляхи та умови ведення здорового способу життя.	способу
ФК 11.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Вмыти ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар відповідно до особистісних та професійних потреб	Демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики та знаряддя, технології та практики	Несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності, дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки
ФК12.	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації	Використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності.	Складання плану кондиційного тренування.	Розроблення та організація фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення.
ФК 14.	Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту	Вмыти знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел;	Демонструвати готовність для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.	Здійснення комунікаційної взаємодії за допомогою соціальних мереж; збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних

				інформаційних та комунікаційних технологій

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1	Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.	4	2	2	-	-	-	8	2	1	1	-	-	-	8
2	Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура.	8	4	4	-	-	-	12	3	2	1	-	-	-	18
3	Адаптація систем енергозабезпечення	8	4	4	-	-	-	12	3	2	1	-	-	-	18
4	Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень	8	4	4	-	-	-	12	3	2	1	-	-	-	18
5.	Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження	8	4	4	-	-	-	12	2	1	1	-	-	-	18
6.	Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.	8	4	4	-	-	-	12	3	1	2	-	-	-	18
7.	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	8	4	4	-	-	-	12	3	1	2	-	-	-	18
8.	Адаптація організму спортсменів у різних кліматично-географічних і погодних умовах	8	4	4	-	-		12	3	1	2	-	-	-	18
9.	Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	6	2	6	-	-	-	12	2	1	1	-	-	-	18
	Підсумковий контроль *(для екзаменів)*	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
	Разом:	70	34	36	-	-	-	108	24	12	12	-	-	-	156

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.
Поняття адаптації. Фенотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у спорті. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування функціональних систем організму. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна. Поняття «функціональні резерви
організму спортсменів». Поняття термінової адаптації і стадії її формування. Поняття довготривалої адаптації і стадії її формування. Деадаптація, переадаптація
і реадаптація у спорті.

Тема 2. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. М'язи їх функція, різновиди і структура. Перебудова м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичних і динамічних, помірних і
межових). Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Характеристика м'язових волокон різного типу. Зміни у м'язових волокнах під впливом фізичних навантажень: гіпертрофія (саркоплазматична і міофібрилярна) і атрофія. Внутрішньом'язова і міжм'язова координація. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена.Адаптаційні зміни з'єднувальної тканини.

Тема 3. Адаптація систем енергозабезпечення
Характеристика джерел енергозабезпечення м'язової діяльності: анаеробне алактатне, анаеробне лактатне, аеробне). Енергозабезпечення м'язової діяльності:
джерело, шлях утворення енергії, час утворення, термін дії, тривалість максимального виділення енергії. Потужність і ємність джерел енергозабезпечення.
Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел).
Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення (адаптація кисневотранспортної системи і систем утилізації кисню).

Тема 4. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Адаптація ендокринної системи до фізичних
навантажень. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.

Тема 5. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. Характеристика і класифікація навантажень у спорті. Компоненти фізичних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність
реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. «Перехресна адаптація». Вплив навантаже
нь на організм спортсменів різної кваліфікації і
підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Тема 6. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
Загальні поняття втоми і відновлення. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності.
Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень
Втома і відновлення при навантаженнях різної
величини і спрямованості. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренованості спортсменів.

Тема 7. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації. Формування адаптації залежно від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 8. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. Гірські рівні: низькогір'я, середньогір'я, і високогір'я. Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. Реакції адаптації постійних жителів гір. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне). Оптимальна висота для гірської підготовки. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір.

Тема 9. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур. Організм спортсмена в умовах різних температур. Гіпертермічні травми: судоми, теплові перенавантаження, тепловий удар. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Взаємодія між механізмами теплової рівноваги в організмі і умовами навколишнього середовища. Адаптація організму спортсмена до умов високих температур. Фактори, що визначають швидкість адаптації спортсмена до умов жари. Адаптація спортсмена до умов холоду. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур.

Тема 10. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Добові зміни у стані організму спортсмена. Тренування і змагання у різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Загальне поняття адаптації
Тема 2. Адаптація опорно-рухової системи
Тема 3. Адаптація систем енерозабезпечення м'язової діяльності
Тема 4. Особливості адаптації системи крові і обміну речовин до фізичних навантажень
Тема 5. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень
Тема 6. Формування реакцій адаптації при виконанні вправ різного характеру.
Тема 7. Адаптація до кліматичних умов
Тема 8. Циркадні ритми і адаптація
Тема 9. Адаптаційні зміни суглобово-зв'язкового апарату спортсменів різних спеціалізацій.
Тема 10. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів
Тема 11. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	10	15	конспект
2	Підготовка до практичних занять	15	20	конспект, протокол
3.	Підготовка до проміжного контролю	4	4	модульна контрольна робота
4.	Підготовка до підсумкового контролю	10	15	іспит
5.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	 5 10 18	 15 20 19	 Доповідь Реферат Презентація
	Разом	72	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика доповіді

1. Адаптація організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки
2. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур
3. Наслідки надмірних навантаженнях, технічно неправильних тренуваннях або при недостатньому рівні пристосувальних реакцій організму
4. Медико-біологічні засоби відновлення.

Теми рефератів

1 Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень
2 Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації спортсменів
2 Адаптація м’язової, кісткової і з’єднувальної тканин до фізичних навантажень.
3 Закономірності роботи м’язового апарату спортсмена під час виконання фізичних вправ.
4 Основні тенденції зміни біомеханічних показників рухових дій спортсменів з ростом спортивної майстерності.
5 Гіпертрофія м’язів у різних видах спорту
6 Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень
7 Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.
8 Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю. Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
6.2. Форми проміжного контролю. Модульна контрольна робота
6.3. Форми підсумкового контролю Іспит.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Опишіть адаптаційні зміни суглобово-зв'язкового апарату спортсменів-легкоатлетів.
2. Охарактеризуйте явище дезадаптації.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	відмінно
70-89	добре
51-69	задовільно
26-50	задовільно
1-25	не задовільно

Схема розподілу балів

Для іспиту

Максимальна кількість балів	**40 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,4	**10 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи з ваговим коефіцієнтом 0,1 **50 балів** (підсумковий контроль) – за результатами іспиту з ваговим коефіцієнтом 0,5
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв’язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову літературу, розв’язує задачі стандартним способом, послуговується науковою

	термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	**Максимальна кількість балів**
Презентація заходу або теми	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами екзаменаційного контролю з урахуванням поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

1. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях/М.М. Булатова, В.Н. Платонов. –К.: Олимпийская литература, 1996. –177 с.

2. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. –Кіровоград: КОД, 2012 –120 с.

3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте/Владимир Николаевич Платонов. –К.: Здоров'я, 1988.
–215 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /Владимир Николаевич Платонов. –К.: Олимпийская литература, 1997. –584 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /Владимир Николаевич Платонов. –К.: Олимпийская литература, 2013. –624 с.

6. Радько М.М. Спортивна морфологія: Навчальний посібник /В.Г. Савка., М.М. Радько, О.О. Воробйов, І.В. Марценяк, А.В. Бабюк. –Чернівці: Книги –XXI, 2007. –С. 64 –83.

Додаткові:

1. 1.Абагеро А.Д. Восстановительные средства в тренирвочном процессе юных
2. футболистов в экологических условиях среднегорья г. Аддис-Абебе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –М., РГАФК, 1995. –22 с.
3. 2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке /
4. Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антиповой; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков
5. Акад. пед. наук СССР. –М.: Педагогика, 1982. –240 с.
6. 3.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография /Октай Мирза оглы Мирзоев. –М.: Физкультура и спорт, 2005. –С. 23 –29.
7. 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография /Николай Георгиевич Озолин. –М.: Астрель, 2002. –С. 150 –167. –(Профессия – тренер).

8. Інформаційні ресурси
   1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm
   2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/
   3. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html
   4. http://medi.ru/doc/a0210602.htm
   5. http://postroke.ru/?cat=2
   6. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html
   7. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html
   8. http://www.5ka.ru/10/325/1.html
   9. http://works.tarefer.ru/90/100203/index.html
   10. http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf
   11. http://www.referat.su/refs_new/34522/ref_part_1.shtml
   12. http://online14.info/news/view/99.html
   13. http://referats.qip.ru/referats/preview/76818/2
   14. http://www.spenecenter.ru/sindrom.htm
   15. http://www.golkom.ru/news/625.html
   16. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html
   17. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html
   18. http://alpinist.clan.su/load/3