МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

АДАПТАЦІЯ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ СПОРТСМЕНІВ
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура
Рік навчання: 1 **Семестр**: 2
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма:** 16 - лекції; 16 - практичні заняття; 88 - самостійна робота); **заочна форма:** 4 - лекції; 4 - практичні заняття; 112 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна
Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат біологічних наук, доцент
Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я
Робочій e-mail: osiabasht@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 14.00-15.00 годин

3. Опис та мета дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: особливості адаптивних процесів організму людини під впливом різної рухової діяльності
Метою вивчення дисципліни є: 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.
Передумовами для вивчення дисципліни є - 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 – «Методика фізичної культури у профільній школі», «Сучасні педагогічні та інноваційні технології фізичному вихованні», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Фізична культура різних груп населення», «Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури з основами домедичної допомоги».

4. Результати навчання

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Адаптація та функціональні резерви спортсменів» **зрозуміють:**

- Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.
- Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.
- Адаптація систем енергозабезпечення
- Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.
- Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.
- Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
- Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.
- Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.
- Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.
- Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками**:

- 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;
- 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.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Поняття адаптації. 2. Фенотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях.

спорті. 3. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування функціональних систем організму. 4. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна. 5. Поняття «функціональні резерви 6. організму спортсменів».	К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. 3. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / Halaidiuk, M.,Maksymchuk,B., Khurtenko, O. та інші. (2018). Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291. (Scopus) 4. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk,та інші. (2018) Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815. (Scopus) *Ресурси* *1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm* *2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/* *3.* Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Практичне заняття (2 год.): 1. Поняття термінової адаптації і стадії її формування. 2. Поняття довготривалої адаптації і стадії її формування. 3. Деадаптація, переадаптація і реадаптація у спорті.	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с.

	Допоміжні матеріали: 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. 3. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / Halaidiuk, M.,Maksymchuk,B., Khurtenko, O. та інші. (2018). Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291. (Scopus) 4. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk,та інші. (2018) Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815. (Scopus) *Ресурси* 1. *http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm* 2. *http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/* 3. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.: 1. Адаптація організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки 2. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация

	споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. 3. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / Halaidiuk, M.,Maksymchuk,B., Khurtenko, O. та інші. (2018). Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291. (Scopus) 4. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk,та інші. (2018) Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815. (Scopus) *Ресурси* *1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm* *2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/* *3.* Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*

Тема 2. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): *1.* М'язи їх функція, різновиди і структура. *2.* Перебудова м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичних і динамічних, помірних і межових). 3. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. 4. Характеристика м'язових волокон різного типу. 5. Зміни у м'язових волокнах під впливом фізичних навантажень: гіпертрофія (саркоплазматична і міофібрилярна) і атрофія.	*Рекомендовані джерела* 1. Максимчук Б.А. 2019. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (111) 19. С. 92–97. 2. Максимчук Б.А. 2019. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць.

	Випуск 38. С. 137-144 3. Максимчук Б.А. 2020. Мотивація та умови розвитку педагогічної майстерності в процесі професійної підготовки. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (123) 20. С. 125–130. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.
Практичне заняття (2 год.): 1. Внутрішньом'язова і міжм'язова координація. 2. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена. 3. Адаптаційні зміни з'єднувальної тканини.	*Рекомендовані джерела* 1. Максимчук Б.А. 2019. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (111) 19. С. 92–97. 2. Максимчук Б.А. 2019. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць. Випуск 38. С. 137-144 3. Максимчук Б.А. 2020. Мотивація та умови розвитку педагогічної майстерності в процесі професійної підготовки. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (123) 20. С. 125–130. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов

	О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.: 1. Наслідки надмірних навантаженнях, технічно неправильних тренуваннях або при недостатньому рівні пристосувальних реакцій організму 2. Медико-біологічні засоби відновлення. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Максимчук Б.А. 2019. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (111) 19. С. 92–97. 2. Максимчук Б.А. 2019. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць. Випуск 38. С. 137-144 3. Максимчук Б.А. 2020. Мотивація та умови розвитку педагогічної майстерності в процесі професійної підготовки. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (123) 20. С. 125–130. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.

Тема 3. Адаптація систем енергозабезпечення

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Характеристика джерел енергозабезпечення м’язової діяльності: анаеробне алактатне,	*Рекомендовані джерела:* 1. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія:

анаеробне лактатне, аеробне). 2. Енергозабезпечення м'язової діяльності: 3. джерело, шлях утворення енергії, час утворення, термін дії, тривалість максимального виділення енергії. 4. Потужність і ємність джерел енергозабезпечення.	Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83. *Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html 5. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Практичне заняття (2 год.): 1. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел). 2. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення (адаптація кисневотранспортної системи і систем утилізації кисню).	*Рекомендовані джерела:* 1. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83. *Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html 5. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень. 2. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації спортсменів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83. *Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html 5. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*

Тема 4. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. 2. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. 3. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень.	*Рекомендовані джерела* 1. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД. 120 с. 2. Платонов В.Н. (2006) Адаптация в спорте. К.: Здоров'я. 215 с. *Ресурси* 1. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html 2. http://www.5ka.ru/10/325/1.html 3. http://works.tarefer.ru/90/100203/index.html 4. http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf 5. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/ 6.
Практичне заняття (2 год.): 1. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. 2. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.	*Рекомендовані джерела* 1. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД. 120 с. 2. Платонов В.Н. (2006) Адаптация в спорте. К.: Здоров'я. 215 с. *Ресурси* 1. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html 2. http://www.5ka.ru/10/325/1.html 3. http://works.tarefer.ru/90/100203/index.html 4. http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf 5. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень 2. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації спортсменів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД. 120 с. 2. Платонов В.Н. (2006) Адаптация в спорте. К.: Здоров'я. 215 с. *Ресурси* 1. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html 2. http://www.5ka.ru/10/325/1.html 3. http://works.tarefer.ru/90/100203/index

	.html 4. http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf

Тема 5. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Характеристика і класифікація навантажень у спорті. 2. Компоненти фізичних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. 3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. 4. «Перехресна адаптація».	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/
Семінарське заняття (2 год.): 1. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 2. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация

	споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. *http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm* 2. *http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів.:* 1. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. 2. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. *http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm* 2. *http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/*

Тема 6. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Загальні поняття втоми і відновлення. 2. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. 3. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 288 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 3. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.:

	Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Закономірності роботи м'язового апарату спортсмена під час виконання фізичних вправ. 2. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. 3. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 288 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 3. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.

Тема 7. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. 2. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.(2007) Спортивна морфологія: Навчальний посібник за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги XXI. С. 64 – 83. *Ресурси:* *1. http://www.referat.su/refs_new/34522/ref_part_1.shtml* *2. http://online14.info/news/view/99.html* *3. http://referats.qip.ru/referats/preview/76818/2* *4. http://www.spenecenter.ru/sindrom.htm*

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Основні тенденції зміни біомеханічних показників рухових дій спортсменів з ростом спортивної майстерності. 2. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. 3. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.(2007) Спортивна морфологія: Навчальний посібник за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги XXI. С. 64 – 83. *Ресурси:* 1. *http://www.referat.su/refs_new/34522/ref_part_1.shtml* 2. *http://online14.info/news/view/99.html* 3. *http://referats.qip.ru/referats/preview/76818/2* 4. *http://www.spenecenter.ru/sindrom.htm*

Тема 8. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. 2. Гірські рівні: низькогір'я, середньогір'я, і високогір'я. 3. Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. 4. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. 5. Реакції адаптації постійних жителів гір. 6. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне).	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. http://www.golkom.ru/news/625.html 2. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html 3. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html 4. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Практичне заняття (2 год.): 1. Оптимальна висота для гірської підготовки. 2. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. 3. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір.	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. http://www.golkom.ru/news/625.html 2. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html 3. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html 4. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-*

	repozytoriy/
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів: 1. Гіпертрофія м'язів у різних видах спорту. 2. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. http://www.golkom.ru/news/625.html 2. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html 3. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html 4. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/

Тема 9. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (4 год.): 1. Фактори, що визначають швидкість адаптації спортсмена до умов жари. 2. Адаптація спортсмена до умов холоду. 3. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур.	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. *Ресурси* 1. http://alpinist.clan.su/load/3-1-0-8 2. http://shalagins.com.ua/2009/06/498/ 3. http://ullutau.ru/documents/medical/?id=119 4. http://ru.wikipedia.org 5. http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/40036
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження 2. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. *Ресурси* 1. http://alpinist.clan.su/load/3-1-0-8 2. http://shalagins.com.ua/2009/06/498/ 3. http://ullutau.ru/documents/medical/?id=119 4. http://ru.wikipedia.org 5. http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/4003

	6

Тема 10. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Добові зміни у стані організму спортсмена. 2. Тренування і змагання у різний час доби. 3. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 4. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 5. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів	*Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів. 2. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 3. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html

Заочна форма

Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Поняття адаптації. 2. Фенотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у спорті. 3. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте

функціональних систем організму. 4. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна. 5. Поняття «функціональні резерви 6. організму спортсменів».	/Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 4. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 5. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/ 3. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.: 1. Адаптація організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки 2. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 4. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 5. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/ 3. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/

Тема 2. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. 2. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.	*Рекомендовані джерела* 1. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД. 120 с. 2. Платонов В.Н. (2006) Адаптация в спорте. К.: Здоров'я. 215 с. *Ресурси* 1. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html 2. http://www.5ka.ru/10/325/1.html 3. http://works.tarefer.ru/90/100203/index.html *4.* http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень. 2. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації спортсменів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД. 120 с. 2. Платонов В.Н. (2006) Адаптация в спорте. К.: Здоров'я. 215 с. *Ресурси* 1. http://works.tarefer.ru/90/100122/index.html 2. http://www.5ka.ru/10/325/1.html 3. http://works.tarefer.ru/90/100203/index.html *4.* http://hardgainer.ru/hard2.view5.page155.htmlf

Тема 3. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 2. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.:

	Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів.:* 1. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. 2. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 1. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 2. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/

Тема 4. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. 2. Гірські рівні: низькогір'я, середньогір'я, і високогір'я. 3. Стадії адаптації людини до	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.:

висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. 4. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. 5. Реакції адаптації постійних жителів гір. 6. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне).	Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. http://www.golkom.ru/news/625.html 2. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html 3. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html 4. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів: 1. Гіпертрофія м'язів у різних видах спорту. 2. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. *http://www.golkom.ru/news/625.html* 2. *http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html* 3. *http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html* 4. Інституційний репозитарій ІДГУ *http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/*

Тема 5. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів.: 1. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. 2. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. 4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 5. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Характеристика і класифікація	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. 2. Маленюк Т.В. (2012) Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 120 с. 3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте /Владимир Николаевич Платонов. К.: Здоров'я, 2006. – 215 с. *Допоміжні матеріали:* 3. Платонов В.Н. (2008) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская література. 584 с. 4. Платонов В.Н. (2013) Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.:

навантажень у спорті. 2. Компоненти фізичних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. 3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. 4. «Перехресна адаптація». *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	Олимпийская література. 624 с. *Ресурси* 1. http://www.sportpharma.ru/s_sportf.htm 2. http://pda.runners.ru/content/view/2280/57/

Тема 6. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Закономірності роботи м'язового апарату спортсмена під час виконання фізичних вправ. 2. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. 3. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Загальні поняття втоми і відновлення. 2. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. 3. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 288 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 3. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. 4. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 5. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.

Тема 7. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Основні тенденції зміни біомеханічних показників рухових дій спортсменів з ростом спортивної майстерності. 2. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. 3. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. 5. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. 6. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.М. (2008) Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література. 320 с. 2. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.(2007) Спортивна морфологія: Навчальний посібник за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги XXI. С. 64 – 83. *Ресурси:* 1. http://www.referat.su/refs_new/34522/ref_part_1.shtml 2. http://online14.info/news/view/99.html 3. http://referats.qip.ru/referats/preview/76818/2 4. http://www.spenecenter.ru/sindrom.htm

Тема 8. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Гіпертрофія м'язів у різних видах спорту. 2. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень. 3. Оптимальна висота для гірської підготовки. 4. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. 5. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. 2. Гірські рівні: низькогір'я, середньогір'я, і високогір'я. 3. Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра,	*Рекомендовані джерела* 1. Платонов В.Н. (2008) Современная спортивная тренировка. К.: Здоров'я. 264 с. 2. Платонов В.Н. (2008) Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. 350 с. *Ресурси:* 1. http://www.golkom.ru/news/625.html 2. http://www.fitness-online.by/2006/03/11/vosstanovlenie.html 3. http://sportbok.narod.ru/Tren/tr42.html 4. Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/

перехідна і стійка адаптація. 4. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. 5. Реакції адаптації постійних жителів гір. 6. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне). *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

Тема 9. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження 2. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур. 3. Фактори, що визначають швидкість адаптації спортсмена до умов жари. 4. Адаптація спортсмена до умов холоду. 5. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела* 1. Булатова М.М. (2006) Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская література. 177 с. *Ресурси* 1. http://alpinist.clan.su/load/3-1-0-8 2. http://shalagins.com.ua/2009/06/498/ 3. http://ullutau.ru/documents/medical/?id=119 4. http://ru.wikipedia.org 5. http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/40036

Тема 10. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів. 2. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 3. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів. *Підготувати конспект лекцій обсягом 5-7 стор:* 1. Добові зміни у стані організму	*Ресурси* 1. http://www.antidoping-center.narod.ru/nauka/3p.html 2. http://medi.ru/doc/a0210602.htm 3. http://postroke.ru/?cat=2 4. http://revolution.allbest.ru/sport/00087002_0.html

спортсмена. 2. Тренування і змагання у різний час доби. 3. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 4. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. 5. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.
Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота
Зразок модульної контрольної роботи:

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

1. *Визначення поняття «Адаптація». Види адаптації. Прояв адаптації у спорті.*

2. *Реакції адаптації на фізичне навантаження. Визначення поняття функціональна система".*

Форма підсумкового контролю: залік

Перелік питань для підготовки до екзамену: не передбачено навчальним планом.

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

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**
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	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.

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.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю
Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А. (ПІБ)

Затверджено на засіданні фізичної культури, біології та основ здоров'я
протокол № 7 від «11» січня 2022р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А (ПІБ)