

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи

доц. Гусев С. О.
« 15 » 20 22 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ
ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

підготовки

доктора філософії

галузі знань

01 Освіта / Педагогіка

спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Освітньо-наукова програма

Фізична культура і спорт

Факультет фізичного виховання і спорту

Вінниця – 2022 рік

Робоча програма «Методи діагностики адаптивних можливостей організму спортсменів різної спеціалізації» для здобувачів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-наукова програма Фізична культура і спорт

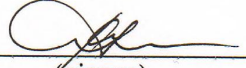
Мова навчання _____ українська _____

«15» серпня 2022 р. 17 с.

УКЛАДАЧ: Бекас О.О., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, кандидат біологічних наук, доцент

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

Протокол від « 15 » серпня 2022 р. № 1

Завідувач кафедри 
(підпис)

В.П. Горюхов
(ініціали, прізвище)

« 15 » 08 2022 р.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні навчально-методичної комісії факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від « 15 » серпня 2022 р. № 1

Голова НМК 
(підпис)

Жульєнська Т.А.
(ініціали, прізвище)

« 15 » 08 2022 р.

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов’язкова	
Загальна кількість годин - 180	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
		1-й	
		Семестр	
		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>аудиторних – 2 год самостійної роботи студента – 2,5 год</i>	Освітня-наукова програма Фізична культура і спорт Ступінь вищої освіти доктор філософії	Лекції	
		30 годин	10 годин
		Практичні заняття	
		30 годин	10 годин
		Лабораторні роботи	
		- годин	-
		Самостійна робота	
		120 годин	160 годин -
		Вид контролю: екзамен	

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи та індивідуальної роботи (%) становить : денна форма навчання 33,3 / 66,7; заочна форма навчання 11,1 / 88,9.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної «Методи діагностики адаптивних можливостей організму спортсменів різної спеціалізації» є вивчення аспірантами теоретичних основ і засвоєння практичних навичок визначення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також функціональної підготовленості спортсменів різної спеціалізації.

2.2. Завдання:

- вивчення теоретичних основ вдосконалення фізичних якостей і фізичної підготовленості спортсменів у залежності від спеціалізації;
- засвоєння теоретичних основ сучасних методів дослідження фізичної і функціональної підготовленості у спорті;
- підбір тестів з визначення фізичної і функціональної підготовленості в залежності від спеціалізації спортсмена;

- засвоєння навичок тестування фізичної і функціональної підготовленості в залежності від спортивної спеціалізації.

2.3. Компетентності

2.3.1. Загальні компетентності:

- Здатність до аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, абстрактного мислення, генерування нових знань при вирішенні дослідницьких і практичних завдань із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності. (ЗК1).
- Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел, застосування сучасних методів наукового дослідження, моделювання, інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК3).
- Здатність організовувати освітній процес у закладах вищої освіти. (ЗК9)

2.3.2. Фахові компетентності

- Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, що створюють нові знання в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, що можуть бути опублікованими у провідних наукових виданнях з фізичної культури і спорту та суміжних галузей (ФК1).
- Здатність формувати гіпотези наукового дослідження, розробляти доказову базу, визначати закономірності, притаманні сфері фізичної культури і спорту (ФК2).
- Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері фізичної культури і спорту та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, здійснювати лідерство під час їх реалізації (ФК9).

2.4. Програмні результати навчання

- Мати передові концептуальні та методологічні знання з фізичного виховання та спорту й на межі предметних галузей, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень з відповідного напрямку, та отримання нових знань у сфері фізичної культури і спорту та/або здійснення інновацій (ПР1).
- Демонструвати володіння загальнонауковими концепціями в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення (ПР2).
- Здійснювати пошукову (евристичну) діяльність, організовувати і проводити наукові дослідження з проблем сфери фізичної культури і спорту (ПР3).
- Вміти на теоретичному рівні генерувати ідеї, гіпотези наукового дослідження, розробляти доказову базу, визначати закономірності,

притаманні сфері фізичної культури і спорту (ПР7).

- Розробляти і викладати спеціальні дисципліни з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти, здійснювати навчально-методичне забезпечення освітнього процесу (ПР16).

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Чинники, що визначають рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів різної спеціалізації

Тема 1. Вступ. Основні положення.

Інформаційний обсяг

Визначення понять «загальна фізична підготовленість», «спеціальна фізична підготовленість», «функціональна підготовленість», «фізичний стан», «фізичний розвиток».

Визначення понять «метод дослідження», «методика дослідження», «технологія дослідження».

Визначення понять «концепція наукового дослідження», «гіпотеза наукового дослідження».

Тема 2. Характеристика рухових тестів для визначення фізичної підготовленості спортсмена.

Інформаційний обсяг

Характеристика тестів з визначення загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Загальна і спеціальна витривалість. Тести з визначення загальної витривалості, силової динамічної і статичної витривалості, швидкісно-силової витривалості, координаційної, аеробної (алактатної, лактатної) витривалості.

Тести з визначення загальної витривалості:

- тест Купера;
- біг на 1000м, 2000м, 3000м.

Тести з визначення силової динамічної витривалості:

- жим штанги в положенні лежачи «до відмови» (переважно великий грудний м'яз);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи «до відмови» (переважно трьохголовий м'яз плеча);
- підтягування на перекладині «до відмови» (переважно двохголовий м'яз плеча);
- присідання (без опори і з опорою) «до відмови» (переважно чотирьохголовий м'яз стегна).

Тести з визначення силової статичної витривалості:

- утримання прямого кута між прямими ногами і тулубом «до відмови» (переважно м'язи живота);
- вис на зігнутих руках «до відмови» (переважно м'язи плечового поясу);
- утримання положення лежачи на животі, руки і ноги максимально підняті вгору і злегка розведені «до відмови» (переважно м'язи спини і шиї);

- утримання положення лежачи на животі до рівня клубової кістки, руки вгору (триматися кистями за край кушетки), ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 45° і розведені на 10° «до відмови» (переважно сідничні м'язи).

Тести з визначення швидкісної витривалості:

- біг на 100 м;
- плавання на 50 м;
- подолання велосипедистами дистанції 2000 м з одним поворотом.

Тести з визначення швидкісно-силової витривалості:

- підтягування на перекладині за 15с або 30с (м'язи плечового поясу);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15с або 30с (м'язи плечового поясу);
- присідання (з підтримкою або без підтримки) за 15 с, 30с або 60с (м'язи нижніх кінцівок);
- піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 60с (м'язи живота).

Тести з визначення координаційної витривалості:

- виконання тесту човниковий біг $4*9$ м серіями; береться до уваги кількість серій, результат яких стабільний.

Абсолютна і відносна сила.

Тести з визначення сили і силових здібностей:

- динамометрія;
- біг на 10 м з низького старту;
- стрибок з місця вгору;
- стрибок з місця у довжину;
- штовхання з місця ядра;
- метання з місця набивного м'яча.

Тести з визначення швидкості як елементарної, так і комплексної форми прояву. Тестування швидкісних здібностей:

Тести з визначення швидкості як *елементарної форми* застосовуються тести:

- «схоплення падаючої лінійки»;
- тепінг-тест;
- реагування натисканням на кнопку у відповідь на звуковий чи візуальний сигнал (за допомогою хронорефлексометра).

Тести з визначення швидкості як *комплексної форми* застосовуються тести:

- біг на 10м, 20м або 30м з розбігу;
- біг на 30м або 60м зі старту;
- гіт 200 м з ходу;
- плавання 25м.

Тести з визначення координаційних здібностей:

- човниковий біг $4*9$ м;
- біг на час спиною вперед на дистанцію 30 м;

- утримання рівноваги стоячи на одній нозі з різними положеннями рук, вільної ноги і з виконанням рухових дій із закрити очами;
- після попереднього прослуховування відтворити ритм ударів метронома (20 ударів за 10с) під час 10-ти секундного бігу з високим підніманням стегна;
- повторне подолання відрізків (30м або 60м) за час витрачений на подолання першого відрізка. Відрізки долаються двічі зі швидкістю 50-70% від максимальної з інтервалом у 5 хв.

Визначення понять «активна» і «пасивна» гнучкість. Тести з визначення гнучкості:

- нахил уперед з вихідного положення основна стійка на підвищеній основі (гнучкість хребта і кульшових суглобів);
- - викрут з гімнастичною палицею, не згинаючи рук. Оцінюється за відстанню між великими пальцями (гнучкість плечових суглобів);
- - «міст». Оцінюється за відстанню між руками і ногами (гнучкість хребта, кульшових суглобів та плечових суглобів).

Визначення фізичної і функціональності підготовленості спортсменів протягом мікро-, мезо- і макроциклу.

РОЗДІЛ 2. Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів різної спеціалізації

Тема 3. Специфіка тестування фізичних якостей представників різних видів спорту.

Інформаційний обсяг

Визначення понять «загальні» та «змагальні» тести.

Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на різні дистанції.

Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з легкоатлетичних стрибків.

Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з метань.

Особливості тестування фізичної підготовленості плавців.

Особливості тестування фізичної підготовленості велосипедистів.

Особливості тестування фізичної підготовленості веслувальників.

Особливості тестування фізичної підготовленості в єдиноборствах (борців, боксерів та ін.).

Особливості тестування фізичної підготовленості важкоатлетів.

РОЗДІЛ 3. Тестування функціональної підготовленості спортсменів

Тема 4. Методи визначення фізичного розвитку.

Інформаційний обсяг

Антропометрія: зріст; довжина руки; довжина ноги; окружності (обхват) ший, грудної клітки, плеча, стегна, гомілки, талії; діаметрів: плечового, грудної клітки, таза; вимірювання жировідкладання (за

допомогою каліперометра і штангенциркуля); ЖЄЛ; екскурсія грудної клітки; сила м'язів. Методи визначення компонентного складу маси тіла за методом Матейка. Імпедансометрія. Визначення соматотипу за методами Бунака, Чорноручького, Хіт-Картера.

Тема 5. Методики з визначення режиму енергозабезпечення м'язової роботи.

Інформаційний обсяг

Визначення і оцінка потужності аеробних процесів енергозабезпечення (VO_{2max}): прямі і непрямі способи.

Визначення ємності аеробних процесів енергозабезпечення (ПАНО): прямі і непрямі способи.

Визначення потужності анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення (прямий спосіб, тест ВАНТ10).

Визначення потужності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення (прямий спосіб, тест ВАНТ30).

Визначення ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення (прямий спосіб, тест МКЗМР 1 хв).

Методи визначення енерговитрат: розрахунковий; з використанням монітора серцевого ритму.

Тема 6. Методи і методики дозування фізичних навантажень.

Інформаційний обсяг

Методика визначення оптимального діапазону величини динамічної, циклічної роботи (за енерговитратами; за тривалістю виконання роботи).

Пульсометрія. Методи пульсометрії: пальпаторний, вислуховування, електрокардіографічний, з використанням монітора серцевого ритму.

Тема 7. Функціональні проби для визначення та оцінки фізичного стану та фізичної працездатності спортсмена.

Інформаційний обсяг

Ортостатична проба та її оцінка. Холодова проба та її оцінка. Проби з визначення толерантності до гіпоксії (проба Штанге, проба Генча). Проби з напруженням. Проби з фізичним навантаженням. Проба Серкіна. Тест Руф'є. модифікований тест Купера. Визначення потужності роботи на пульсі 170 уд/хв (велосергометричний тест PWC_{170} , степергометричний тест PWC_{170}).

Визначення біоелектричної активності серця (ЕКГ).

Тема 8. Специфіка діагностики функціональної підготовленості представників різних видів спорту.

Інформаційний обсяг

Особливості тестування функціональної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на різні дистанції.

Особливості тестування функціональної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з легкоатлетичних стрибків.

Особливості тестування функціональної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з метань.

Особливості тестування функціональної підготовленості плавців.

Особливості тестування функціональної підготовленості велосипедистів.

Особливості тестування функціональної підготовленості веслувальників.

Особливості тестування функціональної підготовленості в єдиноборствах (борців, боксерів та ін.).

Особливості тестування функціональної підготовленості важкоатлетів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		ЛК	ПЗ	С.Р.		ЛК	ПЗ	С.Р.
1	2	3	4	5	7	6	7	8
Розділ 1. Чинники, що визначають рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів різної спеціалізації								
Тема 1. Вступ. Основні положення.	10	2	2	6	22	1	1	20
Тема 2. Характеристика рухових тестів для визначення фізичної підготовленості спортсмена.	18	4	4	10	23	1	2	20
Разом за розділом 1	28	6	6	16	45	2	3	40
Розділ 2. Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів різної спеціалізації								
Тема 3. Специфіка тестування фізичних якостей представників різних видів спорту	28	4	4	20	24	2	2	20
Разом за розділом 2.	28	4	4	20	24	2	2	20
Розділ 3. Тестування функціональної підготовленості спортсменів								
Тема 4. Методи визначення фізичного розвитку	18	4	4	10	22	1	1	20
Тема 5. Методики з визначення режиму енергозабезпечення м'язової роботи.	28	4	4	20	22	1	1	20
Тема 6. Методи і методики дозування	28	4	4	20	22	1	1	20

фізичних навантажень.								
Тема 7. Функціональні проби для визначення та оцінки фізичного стану та фізичної працездатності спортсмена.	28	4	4	20	22	1	1	20
Тема 8. Специфіка діагностики функціональної підготовленості представників різних видів спорту.	22	4	4	14	23	2	1	20
Разом за розділом 3	124	20	20	84	111	6	5	100
УСЬОГО ГОДИН:	180	30	30	120	180	10	10	160

5.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Характеристика тестів з визначення загальної і спеціальної фізичної підготовленості.	4	2
2	Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на різні дистанції.	2	
3	Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з легкоатлетичних стрибків.	2	2
4	Особливості тестування фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються з метань.	2	
5	Особливості тестування фізичної підготовленості плавців, велосипедистів, веслувальників, борців, боксерів, важкоатлетів	2	2
6	Методи з визначення режиму енергозабезпечення м'язової роботи.	4	
7	Методи і методики дозування фізичних навантажень.	4	
8	Визначення потужності і ємності анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення за допомогою Вантгейських тестів.	2	2
9	Визначення ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення за допомогою тесту МКЗР.	2	
10	Функціональні проби для визначення та оцінки фізичного стану та фізичної працездатності	4	2

	спортсмена.		
11	Специфіка діагностики функціональної підготовленості представників різних видів спорту.	2	
УСЬОГО ГОДИН:		30	10

6. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Проби з натужуванням. Проби з фізичним навантаженням. Проба Серкіна. Тест Руф'є. модифікований тест Купера.	6	10
2	Визначення потужності роботи на пульсі 170 уд/хв (велоергометричний тест PWC_{170} , степергометричний тест PWC_{170}).	5	10
3	Визначення біоелектричної активності серця (ЕКГ).	4	10
4	Визначення порогу анаеробного обміну (ПАНО)	5	10
5	Режими енергозабезпечення м'язової роботи в залежності від спортивної спеціалізації. Визначення режиму енергозабезпечення м'язової роботи за ЧСС.	10	10
6	Формування рухових навичок і вдосконалення фізичних якостей спортсменів.	10	15
7	Фізіологічна характеристика обраного виду спорту за темою дисертаційного дослідження.	10	10
8	Визначення і оцінка статичної і динамічної витривалості різних груп м'язів у спортсменів за допомогою різних тестів.	10	10
9	Характеристика тестів з визначення і оцінки загальної витривалості, швидкісної витривалості, дистанційної швидкості, сили, вибухової сили, гнучкості, спритності .	10	15
10	Визначення й оцінка статичної силової витривалості м'язів розгиначів спини та сідничних м'язів. Визначення і оцінка активної гнучкості хребта.	10	10
11	Фізіологічна характеристика м'язової діяльності у спортсменів різної спеціалізації.	10	15
12	Визначення й оцінка енерговитрат при	10	10

	виконанні фізичних вправ за величиною зменшення маси тіла		
13	Визначення й оцінка енерговитрат на заняттях за програмою М.М. Амосова	10	10
14	Застосування та оцінка дихальних проб за темою дисертаційного дослідження	10	15
УСЬОГО ГОДИН:		120	160

9. Індивідуальні завдання – навчальним планом не передбачено

10. Методи і технології викладання та навчання

Лекції, практичні заняття, індивідуальні консультації, самостійна робота з літературою, тестові завдання, виконання контрольних робіт. Застосовуються наступні форми навчання за місцем навчання: аудиторна та дистанційна. Застосовуються загальнопедагогічні й інтерактивні методи навчання. Під час лекційних занять використовуються словесні методи (лекція, розповідь, пояснення тощо) та словесно-наочні (демонстрування, презентації, ілюстрування навчального матеріалу тощо). Під час практичних занять застосовуються словесні, наочні, практичні методи, а також методи за особливостями навчально-пізнавальної діяльності (пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, репродуктивний, метод проблемного навчання), а також різноманітні інтерактивні методи (відпрацювання навичок, робота у групах або парах, дискусії, розв'язання ситуаційних завдань). Використовується також інструктаж. Самостійна робота здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти включає самостійну підготовку до аудиторних занять, занять в режимі онлайн і підготовку до тематичного тестового контролю. Технології викладання – інформаційні технології навчання, проблемне навчання, особистісно-орієнтоване навчання.

11. Критерії та методи оцінювання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань. Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти до аудиторних й онлайн-занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремого розділу. Підсумкова оцінка (екзамен) виставляється як сума балів, отриманих за рейтинговими показниками та результатами складання запланованої форми контролю. Подані матеріали дозволяють здобувачу третього рівня вищої освіти самостійно планувати терміни й обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність. Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тематичні контрольні тестові завдання).

**Критерії оцінювання знань запланованих програмних
результатів навчання**

Сума балів	Оцінка		Критерії оцінки
	ECTS	За розширеною шкалою	
90-100	A	відмінно	Здобувач третього рівня вищої освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань. Здобувач третього рівня вищої освіти має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
80-89	B	дуже добре	Здобувач третього рівня вищої освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
75-79	C	добре	Здобувач третього рівня вищої освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача третього рівня вищої освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
60-74	D	задовільно	Здобувач третього рівня вищої освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і

			майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.
50-59	E	достатньо	Здобувач третього рівня вищої освіти виявив знання навчального матеріалу в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та професійної діяльності, володіє обмеженими відомостями з основної літератури, виявив обмежені уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, порушував послідовність у викладенні навчального матеріалу, неправильно формулював значну частину положень, допускав помилки у відповідях, частину з яких після вказівок і зауважень викладача не міг самостійно виправити.
35-49	FX	незадовільно	Здобувач третього рівня вищої освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.
1-34	F	неприйнятно	Здобувач третього рівня вищої освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

Здобувачам третього рівня вищої освіти, які бажають отримати більш високу оцінку, надається можливість проведення повторного або додаткового контролю з окремих тем до початку екзаменаційної сесії.

Методи оцінювання запланованих програмних результатів навчання.

Система оцінювання запланованих програмних результатів навчання включає такі види контролю:

- поточний: здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, лабораторних і практичних занять;
- рубіжний: проводиться після вивчення логічно завершеної частини дисципліни;
- семестровий: проводиться у формі передбаченої навчальним планом та враховує результати засвоєння здобувачами всіх компонентів навчального матеріалу.

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувачів застосовуються такі методи:

- усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда;
- письмового контролю: письмові роботи, тестовий контроль;
- самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**12. Розподіл балів, які отримують здобувачі
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																Загальна сума балів	ЕКЗАМЕН	Сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2		РОЗДІЛ 3												
Т. 1		Т. 2		Т. 3		Т. 4		Т. 5		Т. 6		Т. 7		Т. 8				
ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.	ауд.	с.р.			
4	4	4	4	4	3	6	4	3	7	5	5	5	5	4	3			
8		8		7		10		10		10		10		7		70	30	100

13. Методичне забезпечення

1. Електронні тексти лекцій.
2. Електронні презентації лекцій.
3. Тестові завдання.

14. Рекомендована література

Основна:

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2014. 152 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. – Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с. Доступно: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
4. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт) навчальний посібник: за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця, 2016. 554 с.
5. Линець ММ, Чичкан ОА, Хіменес ХР, Базильчук ОВ, Гнатчук ЯІ, Хохла АІ, та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК; 2017. 304 с.
6. Маруненко ІМ, Тимчик ОВ. Медико-соціальні основи здоров'я. Київ: КУ імені Бориса Грінченка; 2013. 317 с.
7. Олешко ВГ. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Навчальний посібник. Київ: ДІА; 2012. 444 с.
8. Осіпов ВМ. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»). Бердянськ: БДПУ; 2013. 225 с.
9. Павлова Ю, Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л.: ЛДУФК. 2011. 204 с.
10. Платонов ВН. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов. Наука в Олимпийском Спорте [Интернет]. 2017 [цитовано 2018 Бер 13];1:29-47.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с. Доступно: https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorija_i_ee_prakticeskie_prilozenia
12. Стеценко АІ. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького; 2008. 460 с.
13. Фаворитов ВМ. Спортивна медицина: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» і освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ; 2019. 115 с.

Додаткова

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г., Нестерова С.Ю., Сулима А.С., Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2(42), 2018, 135–142.
2. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Інноваційний підхід до системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. 2018.

3. Белікова МВ, Гончаренко О.Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум. 2018;14(14):5-7.
4. Демин АН, Огурцова МБ, Шкопинсий ЕА. Типологическая характеристика центральной гемодинамики у спортсменов в зависимости от положения тела. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007;6:91–94.
5. Іонов ІА, Комісова ТЄ. Фізіологія кардіореспіраторної системи. 2-е видання. Х.: ФОП Петров В. В; 2018. 66 с.
6. Казаріна ОА. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфо-функціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017;11:27-32.
7. Фурман Ю.М., Драчук С.П. Кореляційні взаємозв'язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17-19 років) Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2005;15:51– 55.
8. Фурман ЮМ. Влияние современного спорта на опорно-двигательный аппарат спортсмена. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки 2015;18:261-264.

15. Інформаційні ресурси

1. https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/
2. https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/