

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет Фізичного виховання

Кафедра Теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ПЕРЕТРЕНОВАНІСТЬ І ТРАВМАТИЗМ СПОРТСМЕНІВ


2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силлабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від «1» вересня 2021 року № 1

В.о. завідувач кафедри _____ (В.А.Бабаліч)
(підпис)  (ініціали та прізвище)

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

ПІБ

Ел. адреса: Електронна адреса: vikababalich@meta.ua

Інша контактна інформація: Моб. тел. +380663219301

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	ПЕРЕТРЕНОВАНІСТЬ І ТРАВМАТИЗМ СПОРТСМЕНІВ
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	Другий магістерський рівень
Форма навчання:	Денна
Курс:	1
Семестр:	1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	Нормативна
Кількість кредитів –	3
Блоків (модулів) –	2
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	2
Лекції	22год.
Практичні, семінарські	18 год.
Лабораторні	-
Самостійна робота	50 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	назва, год.
Вид підсумкового контролю:	екзамен
Сторінка дисципліни на сайті університету	http://moodle.kspu.kr.ua/course/index.php?categoryid=10&browse=courses&page=1
Зв'язок з іншими дисциплінами.	<p>1. Анатомія людини. Повний курс. 2. Фізіологія людини. Повний курс. 3. Психологія спорту (тема: Психологічний аналіз навчання. Посібник вчителя: «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання», теми: 1. Формування особливості учня на заняттях фізкультури; 2. Виховна робота в колективі фізичної культури; 3. Принципи навчання фізичним вправам).</p> <p>4. Теорія і методика фізичного виховання; 5. Рухливі вміння та навички; 6. Принципи навчання; 7. Методика навчання; 8. Форми організації навчання; 9. Засоби технічного навчання; 10. Сторони спортивних тренувань; 11. Періодизація спортивних тренувань; 12. Особливості спортивного тренування. 13. Валеологія, 14. Лікувальна фізкультура, 15. Медична реабілітація,</p>

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів компетентностей про причини, наслідки та засоби профілактики перетренованості і травматизму спортсменів

Провідними **завданнями** дисципліни є:

- Ознайомитись з науково-теоретичними основами перетренованості в спорті.
- Ознайомитись з передумовами та факторами ризику виникнення перетренованості.
- Вивчити класифікацію перетренованості.
- Вивчити різновиди травматизму в спорті.
- Вивчити класифікацію і види травм.
- Оволодіти засобами лікарсько-педагогічного контролю навчально-тренувального процесу.
- Ознайомитись з методами профілактики травм і перетренованості у спорті.
- Ознайомитись з основами травматизму в спорті
- Вивчити основимедичної реабілітації при травмах спортсменів

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- Мати уявлення про дисципліну «Перетренованість та травматизм спортсменів», знати її мету та основні завдання.
- Структуру спортивного травматизму та механізми травм у спорті.
- Причини виникнення спортивних травм.
- Особливості ушкоджень опорно-рухового апарату при заняттях спортом.
- Основні принципи профілактики травм у спорті.
- Особливості захворювань опорно-рухового апарату;
- Особливості профілактики спортивного травматизму в спорті.
- Розуміти значення профілактики перетренованості і травматизму при оздоровчому та спортивному тренуванні.
- Аналізувати дані комплексного лікарського обстеження з визначенням фізичного розвитку, функціональних здібностей та стану здоров'я обстежених осіб.
- Давати рекомендації щодо вибору найбільш оптимального виду занять фізичними вправами, рекреаційно-оздоровчих та тренуючих рухових режимів в залежності від фізичного стану.
- Тракувати зміни основних фізіологічних систем під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності.
- Причини виникнення перетренованості та патологічних станів, а також фактори ризику раптової смерті при

нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.

- Типи перетренованості.
- Основні принципи підбору та дозування фізичних навантажень.
- Симптоми і діагностику перетренованості.
- Методи контролю функціонального стану спортсменів та профілактика перетренованості.

вміти:

- Проводити діагностику гострого та хронічного фізичного перенапруження, а також інших захворювань і ушкоджень, що виникають внаслідок неадекватних фізичних навантажень.
- Володіти методами невідкладної допомоги і лікування гострого та хронічного фізичного перенапруження.
- Давати рекомендації щодо засобів профілактики перевтомлення та відновлення фізичної працездатності при оздоровчому тренуванні й у сучасному спорті.
- Виявляти стани перетренованості спортсменів.
- Розрізняти гострі та хронічні фізичні перенапруження.
- Розробити та обґрунтувати оптимальний руховий режимів для різних контингентів тих, хто займається.
- Приймати активну участь в плануванні, корекції та оптимізації навчально- тренувального процесу.
- Визначати адекватні фізичні навантаження.
- Своєчасно діагностувати і здійснювати профілактику відхилень у стані здоров'я, що виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами.
- Аналізувати особливості перебігу захворювань, травм і ушкоджень у спортсменів.
- Медичне та санітарно-гігієнічне забезпечення навчально-тренувальних занять.
- Визначити симптомокомплекси, які реєструються у спортсменів внаслідок травм та захворювань.
- Надати долікарську допомогу при травмах.
- Розробити індивідуальну реабілітаційну програму для спортсменів з урахуванням точного дозування й корекції фізичних навантажень.
- Аналізувати лікарський висновок за результатами обстеження.
- Виявляти зовнішні ознаки різних ступенів стомлення при виконанні фізичних вправ.
- Здійснювати педагогічний контроль з урахуванням клінічного перебігу захворювань (фази, стадії, ступеня функціональних розладів), супутньої патології, а також відповідно до індивідуальних особливостей організму: віку, статі, функціональних здібностей, рівня фізичної підготовленості та толерантності до фізичних навантажень.

Згідно стандарту 017 фізична культура і спорт

- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.
- СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту

сформовані компетентності:

- Назвати передумови та фактори ризику виникнення перетренованості.
- Визначати ознаки стану перетренованості.
- Перелічити та описати предпатологічні та патологічні стани, які виникають при нераціональному використанні фізичних навантажень та наявності супутніх чинників.
- Охарактеризувати різновиди травм у залежності від виду спорту.
- Надати першу долікарську допомогу при спортивних травм.
- Володіти навиками десмургії.
- Розумітися у невідкладних станах, що можуть виникнути під час тренувальної і змагальної діяльності в спортсменів.

закріплені компетентності:

Загальні компетентності:

- ЗК 4. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні, пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК 5. Здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення цілей напрямку.
- ЗК 7. Навички здійснення безпечної діяльності в умовах професії.
- ЗК 10. Здатність приймати нестандартні рішення
- ЗК 12. Готовність брати на себе відповідальність за свої рішення в рамках професійної компетенції.
- ЗК 14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові) компетентності:

- СК. 1 Цілісне уявлення про сучасну теорію і методики підготовки спортсменів різної кваліфікації.
- СК 2. Спроможність застосовувати досягнення сучасної науки в ході аналізу процесу підготовки спортсменів.

СК 3. Здатність вирішувати нестандартні проблеми в процесі підготовки спортсменів.

СК 4. Здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою результативності тренерської діяльності.

СК 8. Здатність до попередження та толерантного вирішення міжособистісних конфліктів у спортивній діяльності.

СК 13. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата/ год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1. 01.09-03.09 2 акад. год.	Тема 1. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті. План 1. Визначення перетренованості та її сутність 2. Предпатологічні та патологічні стани у спорті	Лекція	Дистанційний курс: http://moodle.kspu.kr.ua	Ознайомлення зі змістом предмету та Силабусом 2 год		Тиж. 1. 01.09-03.09
Тиж. 2. 06.09-11.09 2 акад. год.	Тема 2. Передумови та фактори ризику виникнення перетренованості План 1. Причини та патогенні умови виникнення перетренування 2. Фактори ризику виникнення перетренованості	Лекція	Література: 1; 2; 13 Інформаційні ресурси: 1	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсові дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), 2 год		Тиж. 2. 06.10-13.09
Тиж. 3. 13.09-17.09 2	Тема 1, 2. Науково-теоретичні основи перетренованості у спорті. Передумови та фактори ризику виникнення перетренованості.	Практичне заняття	Література: 1; 34. Інформаційні ресурси: 5	Опрацювання літературних джерел, підготуватись до усної відповіді на	5%	Тиж. 3. 13.09-17.09

акад. год.	План 1. Визначення перетренованості та її сутність 2. Предпатологічні та патологічні стани у спорті 3. Причини та патогенні умови виникнення перетренування 4. Фактори ризику виникнення перетренованості			практичному занятті, 4 год		
Тиж. 3. 13.09-17.09 2 акад. год.	Тема 3. Класифікація перетренованості План 1. Стадії перетренованості 2. Типи перетренованості	Лекція	Література: 7; 14; 16;24. Інформаційні ресурси: 1	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), Конспект самопідготовки 2 год		Тиж. 3. 13.09-17.09
Тиж. 4. 20.09-24.09 2 акад. год.	Тема 3. Класифікація перетренованості План 1. Стадії перетренованості 2. Типи перетренованості	Практичне заняття	Література: 1; 2; 9; 32 Інформаційні ресурси: 1;3; 6.	Опрацювання літературних джерел, підготувати повідомлення по темі лекції на практичне заняття, 6 год	5%	Тиж. 4. 20.09-24.09
Тиж. 4. 20.09-24.09 2 акад. год.	Тема 4. Симптоми і діагностика перетренованості План 1. Симптоми перетренованості спортсменів	Лекція	Література: 24; 26; 27. Інформаційні ресурси: 1	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні		Тиж. 4. 20.09-24.09

акад. год	2. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Толерантність до фізичних навантажень. 3. Діагностика перетренованості спортсменів			зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), Конспект самопідготовки 2 год		
Тиж. 5. 27.09-01.10 2 акад. год	Тема 4. Симптоми і діагностика перетренованості План 1. Симптоми перетренованості спортсменів 2. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Толерантність до фізичних навантажень. 3. Діагностика перетренованості спортсменів	Практичне заняття	Література: 24; 33; 31; 32. Інформаційні ресурси: 5	Опрацювання літературних джерел, підготувати презентацію по темі лекції на практичне заняття, 6 год	5%	Тиж. 5. 27.09-01.10
Тиж. 5. 27.09-01.10 2 акад. год	Тема 5. Методи контролю функціонального стану, профілактика та лікування перетренованості спортсменів План 1. Методи дослідження працездатності спортсмена 2. Профілактика перетренованості спортсмена 3. Лікування перетренованості у спорті	Лекція	Література: 11; 14; 23; 34.	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), Конспект самопідготовки 2 год		Тиж. 5. 27.09-01.10
Тиж. 6.	Тема 5. Методи контролю функціонального стану,	Практичне заняття	Література: 11; 14; 23; 34.	Опрацювання літературних	5%	Тиж. 6. 04.09-08.10

04.09-08.10 2 акад. год	профілактика та лікування перетренованості спортсменів План 1. Методи дослідження працездатності спортсмена 2. Профілактика перетренованості спортсмена 3. Лікування перетренованості у спорті		Інформаційні ресурси: 1	джерел, підготувати реферат по темі лекції на практичне заняття, 6 год		
Тиж. 6. 04.09-08.10 2 акад. год	Тема 6. Травматизм у спорті План 1. Характеристика спортивного травматизму 2. Причини травматизму у спортсменів	Лекція	Література: 4; 5; 9; 31; 35; 33. Інформаційні ресурси: 2	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), Конспект самопідготовки 2 год		Тиж. 6. 04.09-08.10
Тиж.7. 11.09-15.09 2 акад. год.	Тема 6. Травматизм у спорті План 1. Характеристика спортивного травматизму 2. Причини травматизму у спортсменів	Практичне заняття	Література: 4; 5; 9; 31; 35; 33. Інформаційні ресурси: 2	Опрацювання літературних джерел, підготуватись до усної відповіді на практичному занятті, 4 год	5%	Тиж. 7. 11.09-15.09
Тиж.7. 11.09-15.09 2 акад. год.	Тема 7. Класифікація і види травм у спорті План 1. Класифікаційні ознаки спортивного травматизму 2. Види травм у спорті	Лекція	Література: 5; 13; 16; 20. Інформаційні ресурси:	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та		Тиж. 7. 11.09-15.09

				внутрідисциплінарні зв'язки), 2 год		
Тиж. 8. 18.10-22.10 2 акад. год.	Тема 7. Класифікація і види травм у спорті План 3. Класифікаційні ознаки спортивного травматизму 4. Види травм у спорті	Практичне заняття	Література: 4; 5; 9; 30; 31. Інформаційні ресурси: 2	Опрацювання літературних джерел, підготувати конспект за завданням на практичне заняття, Конспект самопідготовки 2 год	5%	Тиж. 8. 18.10-22.10
Тиж. 8. 18.10-22.10 2 акад. год.	Тема 8. Різновиди травм у залежності від виду спорту План 1. Травми в ігрових видах спорту 2. Травми в індивідуальних видах спорту Травми, отримані на уроках фізичного виховання в школі	Лекція	Література: 4; 5; 9; 30; 31; 38. Інформаційні ресурси: 2	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), 2 год		Тиж. 8. 18.10-22.10
Тиж. 9. 25.10-29.10 2 акад. год.	Тема 8. Різновиди травм у залежності від виду спорту План 1. Травми в ігрових видах спорту 2. Травми в індивідуальних видах спорту Травми, отримані на уроках фізичного виховання в школі	Практичне заняття	Література: 4; 5; 9; 30; 31; 38. Інформаційні ресурси: 2	Опрацювання літературних джерел, підготувати презентацію по темі лекції на практичне заняття, 6 год	5%	Тиж. 9. 25.10-29.10
Тиж. 9. 25.10-	Тема 9. Медична реабілітація спортивних травм План	Лекція	Література: 26; 27; 30; 35.	Повторення матеріалу суміжного з темою		Тиж. 9. 25.10-29.10

29.10 2 акад. год.	1. Етапи реабілітації після травм 2. Гострі травми опорно-рухового апарату 3. Ушкодження зв'язкового апарату суглобів 4. Переломи кісток кінцівок. Вивих 5. Ушкодження опорно-рухового апарата, м'язово-сухожильні ушкодження внаслідок перенапруги. Черепно-мозкова травма			лекції (міжкурсові дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), 2 год.		
Тиж. 10. 01.11-05.11 2 акад. год	Тема 9. Медична реабілітація спортивних травм План 1. Етапи реабілітації після травм 2. Гострі травми опорно-рухового апарату 3. Ушкодження зв'язкового апарату суглобів 4. Переломи кісток кінцівок. Вивих 5. Ушкодження опорно-рухового апарата, м'язово-сухожильні ушкодження внаслідок перенапруги. Черепно-мозкова травма	Практичне заняття	Література: 26; 27; 30; 35.	Опрацювання літературних джерел, підготуватись до усної відповіді на практичному занятті, 4 год	5%	Тиж. 10. 01.11-05.11
Тиж. 10. 01.11-05.11	Тема 10. Перша допомога і лікування спортивних травм План 1. Гостре фізичне	Лекція	Література: 24; 25; 33	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсові		Тиж. 13. 01.11-05.11

2 акад. год.	перенапруження. 2. Хронічне фізичне перенапруження. 3. Раптова смерть у спорті			дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), 2 год		
Тиж. 11. 08.11- 12.11 2 акад. год.	Тема 11. Профілактика травматизму спортсменів засобами стретчинга План 1. Стретчінг як засіб профілактики травматизму 2. Особливості проведення комплексів вправ зі стретчингу 3. Стретчинг в обраному виді спорту	Лекція	Література: 5; 6; 37	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки), Конспект самопідготовки 2 год		Тиж. 11. 08.11-12.11
Тиж. 11. 08.11- 12.11 2 акад. год.	Тема 10, 11. Перша допомога і лікування спортивних травм Профілактика травматизму спортсменів засобами стретчинга План 1. Гостре фізичне перенапруження. 2. Хронічне фізичне перенапруження. 3. Раптова смерть у спорті 4. Стретчінг як засіб профілактики травматизму 5. Особливості проведення комплексів вправ зі стретчингу 5. Стретчинг в обраному виді спорту Атестаційний тиждень	Практичне заняття	Література: 5; 6; 37	Опрацювання літературних джерел, підготувати комплекс вправ зі стретчингу на практичне заняття, 5 год	5%	Тиж. 11 08.11-12.11

6. Література для вивчення дисципліни.

Навчальні ресурси

Основна література:

1. Макарова Г.А. Синдром перетренованості у спортсменів (обзор отечественной и зарубежной литературы). 1 часть /Макарова Г.А.// Физиология и спортивная медицина. – № 3, 2014 – С. 30-37
2. Платонов В. Перетренованість в спорті /Владимир Платонов// Наука в олімпійському спорті. – № 1, 2015. – С.19-34
3. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі : навч.-метод. пос. / Романчук О.П.. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
4. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 240с.
5. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П. Ренстрема. – К. : Олимп. лит., 2002. – 379 с.

Додаткова література:

6. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М . Дж . Алтер . — К. : Олимп . лит. , 2001. — 424 с.
7. Анатомія людини : підручник / І. Я Коцан, В. О. Гринчук, В. Х. Велемець [та ін.]. – Луцьк : Волин. НУ імені Лесі Українки, 2010. – 890 с
8. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М., Наука, 1984.
9. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / Башкиров В. Ф., М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 221–229.
10. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 221-229.
11. Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Робочий зошит : навч.-метод. посіб. / В. І. Бобрицька. – Київ : Професіонал, 2004. – 79 с.
12. Богуцкай // Современные вопросы спортивной медицины и лечебной физкультуры. -Таллин, 1982.-С. 81-82.
13. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
14. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 2. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.: ил.
15. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1988. – 134 с.

16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
17. Журавлева А. И., Граевская Н. Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. М. : Медицина, 1993. – 432 с.
18. Заиорский В. М. Физические качества спортсмена.- М. : Фис, 1970. - С. 38-42.
19. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 142 с.
20. Краснов А.Ф., Мирошниченко В.Ф., Котельников Т.П. Травмотология: учебник. - М., 1995. - 455 с.
21. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995.- 312 с.
22. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Макарова Г. А. – М. : Советский спорт, 2008. – 480 с.
23. Макарова Г.А. Синдром перетренированности у спортсменов (обзор отечественной и зарубежной литературы). 1 часть /Макарова Г.А.// Физиология и спортивная медицина. – № 3, 2014 – С. 30-37
24. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
25. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
26. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. – М. : ФиС, 2003. – 128 с.
27. Медицина невідкладних станів.-Підручник під ред. І. С.Зозулі.-К.:Медицина, 2012.- 728 с
28. Мелега К.П. Невідкладна допомога при травмах і захворюваннях у спортсменів: Навчально-методичний посібник. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2005. – 50 с.
29. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник. - К.: Олімпійська література. - 2000 р.
30. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. Посыбник для студентів вищих навчальних закладів] / Т. Бойчук, М. Голубэва, О. Левандовський, Л. Войчишин. _ Л.: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
31. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. - Л. : ЛДУФК, 2011.-204 с
32. Платонов В. Перетренированность в спорте/ Владимир Платонов// Наука в олімпійському спорті. – № 1, 2015. – С.19-34
33. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі Цимбал Н.М., Берегова О.Д. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 112 с.
34. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації / О. К. Ніканоров // Спортивна медицина. - 2015. - № 1-2. - С. 82-87.

35. Профессиональные травмы и заболевания у спортсменов: метод. пособие / сост.: В. П. Рябов, И. Ф. Нуруллин, З. Ф. Курмаев и др. - Казань: Казан. ун-т, 2017. - 22 с.

36. Романов М.И. Проблема перетренированности и система восстановления работоспособности хоккеистов: Учебное пособие / М.И. Романов, С.К. Поддубный, С.И. Еремеев, В.А. Блинов, – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 80 с.

37. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі : навч.-метод.пос. / О.П. Романчук. - Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. - 206 с.

38. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. Посібник / За ред. Радька М.М. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2005. – 196 с.

39. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб, для студентов сред, и высш. учеб, заведений / В. М. Смирнов, В. И . Дубровский . — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.

40. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. – К.: Медицина, 2008. – 248 с.

41. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. - М.: Терра- Спорт, 2003.

42. Спортивная медицина: Учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова. – М. : Изд. группа «ГЭОТАР Медиа», 2006. – 336 с.

43. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. – К. : Олимп. лит., 2002. – 379 с.

44. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта // Под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

45. Томаса Е. ХайдаМэриан. Консервативное лечение травм у спортсменов. - М.: Медицина, 2005.

Інформаційні ресурси

1. http://Ironman.ru/docs/sport_med.pdf спортивна медицина

2. www.horting.org.ua/node/665 травми

3. <https://studfiles.net/preview/3535306/page:2/> класифікація

4. <http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/6.pdf> невідкладні стани

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/peretrenirovannost-u-sportsmenov-proyavlenie-lechenie-mery-profilaktiki> перетренованість

6. <http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/05/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE.-%D0%91.%D0%90%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD.pdf>

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

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

Система додаткових балів

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

Наукова стаття з тематики дисципліни:

3 бали – в університетських виданнях.

4 бали – в інших виданнях України.

Участь у змаганнях:

2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.

3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Блок/Модуль 1.

- 5 балів x2 – усна відповідь на практичному занятті.
- 5 балів – підготовка повідомлення.
- 5 балів – підготовка презентації.
- 5 балів – підготовка реферату.

Блок/Модуль 2.

- 5 балів – усна відповідь під час практичного заняття.
- 5 балів – підготовка конспекту за завданням.
- 5 балів – підготовка презентації.
- 5 балів – підготовка термінологічного словнику.
- 5 балів – підготовка комплексу вправ.

КР – 10 балів (10%)

Відповідь на екзамені – 40 балів (40%).

Шкала оцінювання

Поточний контроль знань											КР	Екзамен	сума
Блок/Модуль № 1					Блок/Модуль № 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10			
Бали за Розділ					Бали за Розділ								
25 (15 сам. роб)					25 (20 сам. роб)						10	40	100
50													

8. Підсумковий контроль.

Екзаменаційні вимоги

1. Охарактеризуйте визначення «Перетренованість у спорті».
2. Охарактеризуйте чинники, що ведуть до перетренованості спортсменів
3. Історія виникнення поняття «спортивна хвороба».
4. Охарактеризуйте, що таке позитивна (короткострокова) перетренованість та негативна (довгострокова) перетренованість
5. Що таке втома? Назвіть основні причини стомлення.
6. Охарактеризуйте психологічні причини втоми.
7. Охарактеризуйте фізіологічні причини втоми.
8. Охарактеризуйте медичні причини втоми.
9. Охарактеризуйте матеріально-технічні причини втоми.
10. Охарактеризуйте спортивно-педагогічні причини втоми.
11. Охарактеризуйте чим відлучається функціональний і нефункціональний стан втоми.
12. Охарактеризуйте стан «виснаження спортсмена»
13. Охарактеризуйте стан перенапруження, та його різновиди.
14. У чому полягає відмінність перенапруження від перетренованості.

15. Дайте характеристику стадіям перетренованості.
16. Охарактеризуйте причини перетренованості.
17. Визначте внутрішні та зовнішні фактори, що полегшують розвиток стану перетренованості.
18. Охарактеризуйте стадії перетренованості спортсменів.
19. Назвіть та охарактеризуйте типи перетренованості.
20. Охарактеризуйте основні завдання у запобіганні розвитку предпатологічних і патологічних станів у спортсменів.
21. Які дії необхідно вжити при перетренованості першого типу?
22. Які дії необхідно вжити при перетренованості другого типу?
23. Які наслідки має синдром перетренування на ССС спортсмена?
24. Які наслідки має синдром перетренування на системи неспецифічного захисту та імунітету?
25. Які наслідки має синдром перетренування на систему травлення?
26. Які наслідки має синдром перетренування на систему крові?
27. Які наслідки має синдром перетренування на систему сечовиділення?
28. Які наслідки має синдром перетренування на систему опорно-рухового апарату?
29. Як протікає перетренованість спортсмена за дисметаболічним синдромом?
30. Як протікає перетренованість спортсмена за дисгормональним синдромом?
31. Як протікає перетренованість спортсмена за дисневротичним синдромом?
32. Як протікає перетренованість спортсмена за дисвегетативним синдромом?
33. Які рекомендації необхідно дати спортсмену для запобігання синдрому перетренованості?
34. Опишіть алгоритм оцінювання ступеня втоми у спортсмена.
35. Сформулюйте поняття про гостру та хронічну фізичну перенапругу.
36. Наведіть причини виникнення предпатологічних станів, захворювань і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом.
37. Дайте визначення поняття «раптова смерть під час занять фізичною культурою та спортом». Опишіть причини, патофізіологічні механізми та способи запобігання раптової смерті під час занять фізичною культурою та спортом
38. Перетренованість, причини виникнення, стадії перетренованості
39. Дайте визначення «фізіологічного» та «патологічного» спортивного серця
40. Діагностика перетренованості. Контроль та оцінювання втоми й відновлення
41. Діагностика перетренованості. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення
42. Діагностика перетренованості. Фізіологічні методи діагностики.
43. Визначте в яких випадках проводяться навантажувальні тести.
44. Наведіть найпоширеніші види навантажень при тестуванні.

45. Які існують протипоказання до навантажувального тестування?
46. Які параметри для виявлення ознак перетренованості ви знаєте?
47. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.
48. Прямі та непрямі методи визначення фізичної працездатності.
49. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).
50. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів і стани, що потребують особливої уваги при тестуванні.
51. Умови проведення тестування.
52. Види і початкова величина навантажень.
53. Клінічні та функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.
54. Субмаксимальний тест PWC_{170} . Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC_{170} (при велоергометрії й степергометрії).
55. Визначення максимального споживання кисню. Розрахунок показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .
56. Тест Новакі, Гарвардський степ-тест, тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.
57. Які заходи профілактики необхідно здійснювати за для попередження перетренування.
58. Назвіть зовнішні внутрішні фактори виникнення травматизму.
59. Охарактеризуйте організаційні та матеріально-технічні причини травматизму.
60. Охарактеризуйте медико-біологічні та психологічні причини травматизму
61. Охарактеризуйте спортивно-педагогічні причини травматизму.
62. Превентивні заходи для зниження ризику травм і їх рецидивів
63. Поняття “спортивна травма”.
64. Серйозність спортивних травм.
65. Поширеність і важкість спортивних травм.
66. Визначення поняття «спортивний травматизм». Статистика спортивного травматизму.
67. Класифікація причин виникнення спортивних травм.
68. Недоліки й помилки в методиці проведення тренувань як причина виникнення спортивних травм
69. Недоліки в організації занять і змагань як причина виникнення спортивних травм.
70. Допінг як причина виникнення спортивних травм. Значення своєчасної реєстрації і аналізу причин спортивного травматизму з метою їх запобігання.
71. Недисциплінованість спортсменів як причина виникнення спортивних травм.
72. Порухення лікарських вимог до організації тренувального процесу як причина виникнення спортивних травм.

73. Травми, гострі травми.
74. Хронічні травми, травматизм.
75. Визначення рівня спортивного травматизму
76. Механізми виникнення спортивних травм
77. Хронічні травми, травматизм
78. Види ушкоджень опорно-рухового апарату: ушкодження м'язів і сухожилля.
79. Види ушкоджень опорно-рухового апарату: переломи кісток та ушкодження суглобів.
80. Види ушкоджень грудної клітки й черевної порожнини
81. Стани стомлення і перевтоми.
82. Розподіл різних видів спортивних травм.
83. Фактори ризику спортивних травм.
84. Типи і локалізація пошкоджень у футболі.
85. Профілактика травм у футболі.
86. Типи і локалізація пошкоджень у баскетболі.
87. Профілактика травм у баскетболі.
88. Типи і локалізація пошкоджень у гандболі.
89. Профілактика травм у гандболі.
90. Типи і локалізація пошкоджень у єдиноборствах (обраний вид спорту) .
91. Профілактика травм у єдиноборствах (обраний вид спорту).
92. Типи і локалізація пошкоджень у плаванні.
93. Профілактика травм у плаванні.
94. Типи і локалізація пошкоджень отриманих на уроках фізичного виховання в школі.
95. Профілактика травм на уроках фізичного виховання в школі.
96. Значення та зміст педагогічного контролю за для запобігання травматизму спортсменів
97. Види педагогічного контролю
98. Методи педагогічного контролю
99. Значення та зміст лікарського контролю за для запобігання травматизму спортсменів
100. Види лікарського контролю
101. Методи лікарського контролю
102. Охарактеризуйте перший етап реабілітації при перетренованості.
103. Охарактеризуйте другий етап реабілітації при перетренованості.
104. Охарактеризуйте третій етап реабілітації при перетренованості.

Критерії та норми оцінювання знань студентів

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

- 1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (характеристика і профілактика перетренованості та травматизму, види контролю):
- 2) якість актуалізації знань з «Перетренованість і травматизм спортсменів» (перша допомога і лікування спортивних травм, невідкладні стани в спорті, профілактика травматизму спортсменів засобами стретчингу).
- 3) рівень оволодіння відомими програмами і знання засобів і методів попередження перетренованості і травматизму у спорті.
- 4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:
- 5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо).

Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:

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

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

Практичні заняття

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

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

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

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

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

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

Самостійна робота: підготовка конспекту за завданням

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

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

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

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

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

0 б. Конспект не підготовлений.

Усна відповідь

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

перетренованості і травматизму з позицій структурно-програмованого навчання. До практичного заняття підготовлений конспект за завданням. З представленими усіма пунктами плану.

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

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

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

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

Від 0 б. відсутня відповідь

Експрес-тест

Містить 5 запитань. Розрахований на 10-15 хв. За кожну правильну відповідь 1 б. максимальна кількість – 5 б.

Критерії оцінювання презентації та практичного завдання

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

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

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

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

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

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

0 б. Презентація або практичне завдання не виконано.

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.

Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.

Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).

Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.

Оригінальність підходу до вирішення проблем.

Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.

Несуперечність особистісних суджень.

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

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

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

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

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

0 б. Повідомлення не зроблено

Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)

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

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

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

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

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

Критерії оцінювання конспекту курсу

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

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

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

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

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

0 б. Конспект не підготовлений.

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

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

10,0 б. Заслуговує студент, який виявляє ґрунтовні та всебічні знання з предмета передбачені програмою, логічно і послідовно його викладає, вміє пов'язати теорію з практикою, виявляє творчий підхід у виконанні поставлених завдань,

володіє методикою узагальнення і викладу суті проблеми за основною і додатковою літературою. Студент обдуманно та не вагаючись відповідає на поставлене питання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль успішності студентів

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

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

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

Контрольна робота – складається з 30 теоретичних питань і тестових завдань. За кожну правильну відповідь з 1- 6 питання - 1 б, 7-12 питання – 2 б., 13-18 питання – 3 б., 19-24 питання – 4 б., 25-30 питання – 5 б.

Максимальна кількість – 10 б.

Особливості перескладання.

У разі коли студент не може вчасно здати екзамен, перескладання проводяться відповідно до розробленого кафедрою і деканатом графіку.